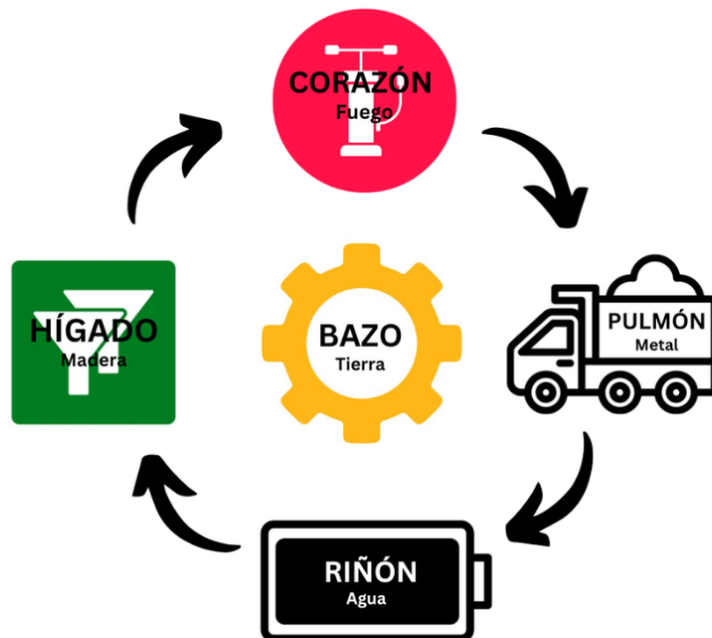


Limpia tu Hígado

CON RESULTADOS
PERMANENTES



Iván Mendieta, Naturópata

Registro Senescyt: 2151-2018-2007584"

Limpia tu Hígado

CON RESULTADOS PERMANENTES

*Guía práctica para lograr limpiezas hepáticas con
efectos duraderos*

Iván Mendieta, Naturópata

Naturópata — Registro Senescyt: 2151-2018-2007584

www.ivanmendietanaturopata.com

Quito, Ecuador · 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS	2
CAPÍTULO 1 – BIENVENIDA	7
CAPÍTULO 2 – UN PROTOCOLO CON 5000 AÑOS DE HISTORIA	9
CAPÍTULO 3 – LOS PROMOTORES MODERNOS	10
Andreas Moritz (1954 – 2012)	10
Hulda Regehr Clark (1928 – 2009)	10
Diferencias clave entre los protocolos de Clark y Moritz	11
El lugar de este libro en esa tradición	12
CAPÍTULO 4 – EL PRINCIPIO DE LA MADRE: POR QUÉ LOS RIÑONES VAN PRIMERO	13
La observación que cambió mi práctica clínica	13
La teoría de los Cinco Elementos en la MTC	14
Agua genera Madera: la relación madre-hijo entre Riñón e Hígado	15
La metáfora del filtro y la batería	15
La perspectiva fisiológica moderna: el eje renal-hepático	16
Por qué fallan las limpiezas de hígado sin preparación renal	16
La regla de oro	17
CAPÍTULO 5 – CÓMO NUTRIR Y FORTALECER TUS RIÑONES	18
Del concepto a la práctica	18
PARTE I – EVALUACIÓN INICIAL	19
¿Cómo saber si tus riñones necesitan ser fortalecidos?	19
La medicina convencional y sus límites en el diagnóstico energético	19
No necesitas un especialista para empezar	20
Señales que indican necesidad de fortalecer los riñones	21
Señales físicas	21
Señales energéticas	21
PARTE II – CONSIDERACIONES ESPECIALES ANTES DE EMPEZAR	22
Pacientes con un solo riñón	22
"Pero a mí me prohibieron la sal..." – una aclaración fundamental	23
PARTE III – POR QUÉ FUNCIONAN ESTAS HERRAMIENTAS	25
El sabor salado y el elemento Agua	25
El Metal nutre al Agua: por qué los minerales son la verdadera estructura de la vida	25
Una hipótesis clínica sobre el cáncer	27
El mineral no es opcional – es esencial	27
PARTE IV – A LA PRÁCTICA: LAS HERRAMIENTAS	29
1. Agua de mar isotónica – la herramienta principal	29
Cómo prepararla	29
Posología	30

Cuándo consumirla	30
Ajustes según tu respuesta	30
Cuando el cuerpo se resiste: cómo manejar el rechazo inicial al agua de mar	30
Dónde conseguir agua de mar segura	31
2. Algas marinas — el concentrado mineral del mar	32
Posología (láminas)	32
3. Agua arreglada — la alternativa universal	32
Receta	32
Posología progresiva	33
4. Apoyo fitoterapéutico a tus riñones (opcional)	33
Las cuatro plantas (en rotación diaria)	33
Cómo preparar la infusión	34
5. Limpieza preliminar con papa y piña	34
Preparación	34
Posología	34
PARTE V — UNA NOTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL PROCESO	35
Lo que SÍ conviene durante el protocolo	35
Lo que conviene evitar durante el protocolo	36
PARTE VI — EL PROTOCOLO COMPLETO DE DOS SEMANAS	37
Semana 1 — Remineralización inicial	37
Semana 2 — Activación pre-limpieza	37
PARTE VII — QUÉ ESPERAR AL FINAL DE LAS DOS SEMANAS	38
Escenario 1 — El hígado se abre por sí mismo	38
Escenario 2 — El hígado ofrece resistencia (el caso más común)	38
La regla diagnóstica al final de las dos semanas	39
CAPÍTULO 6 — EL PROTOCOLO COMPLETO DE LIMPIEZA DE HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR	40
Antes de empezar — una reflexión esencial	40
El lugar correcto de la fitoterapia	40
Las plantas hepáticas como prevención — sí, siempre	41
Como tratamiento de un hígado severamente estancado — no son suficientes y en muchos casos, contraproducentes, por el nivel y gravedad del estancamiento hepático.	41
Cuándo SÍ recomiendo las plantas — después de la limpieza	41
Una excepción importante — pacientes oncológicos post-quimioterapia	42
PARTE I — PREPARACIÓN	43
Lo que vas a necesitar	43
Ingredientes principales	43
Lo que NO debe faltar antes de empezar	43
Los 5 a 7 días previos — preparación con jugo de manzana	44
Cómo prepararlo	44

Durante estos 5 a 7 días	44
Cuándo NO realizar este protocolo en los siguientes casos:	45
Una breve nota sobre los horarios para el protocolo de limpieza hepática — el reloj biológico de los órganos según la Medicina China	45
Las razones detrás de cada horario	46
Los horarios y el reloj biológico de la MTC	46
PARTE II — DÍA 1 DEL PROTOCOLO	48
7:30 AM — Desayuno normal y ligero	48
12:30 PM — Almuerzo (la última comida del día)	48
7:00 PM — Primera dosis de sales de Epsom	49
9:00 PM — Segunda dosis de sales de Epsom	49
11:00 PM — La mezcla principal (el corazón del protocolo)	49
Preparación de la mezcla	49
Cómo tomarla	50
Por qué es importante quedarte inmóvil	50
PARTE III — DÍA 2 DEL PROTOCOLO	51
5:00 AM — Tercera dosis de sales de Epsom	51
7:00 AM — Cuarta y última dosis de sales de Epsom	51
A partir de esta hora — las evacuaciones depurativas	51
Lo que vas a ver	51
9:00 AM (o cuando se calmen las evacuaciones iniciales)	52
Antes del desayuno	52
Desayuno (si tienes hambre)	52
Resto del Día 2 — restauración y descanso	52
PARTE IV — DÍA 3 Y POSTERIORES (POST-LIMPIEZA)	53
Día 3 — 7:00 AM — Limpieza COLÓNICA final con agua de mar hipertónica (pura)	53
Alternativa al agua de mar — limpieza colónica con enema de infusión	53
Lo que necesitas	53
Preparación	54
Procedimiento	54
Después del enema	54
Contraindicaciones	54
Y acerca de los enemas de café...	55
Días 3 al 6 — Restauración de la flora intestinal	56
Lo que puedes esperar en los días siguientes	56
PARTE V — ¿CUÁNTAS LIMPIEZAS SON NECESARIAS?	57
PARTE VI — SEÑALES DE ALARMA: CUÁNDO DETENER EL PROTOCOLO Y BUSCAR AYUDA MÉDICA	59
PARTE VII — MIS APORTES PERSONALES AL PROTOCOLO	60
CAPÍTULO 7 — DESPUÉS DE LA LIMPIEZA: MANTENIMIENTO	62
El error más común	62

Los primeros 7 días post-limpieza	62
A partir del día 8 – las plantas hepáticas (ahora sí)	62
Cuándo repetir el protocolo	63
Mantenimiento a largo plazo – los 4 pilares	63
Cómo saber que el proceso está completo	64
Cierre	64
Un quinto pilar muchas veces ignorado – la microbiota	64
CAPÍTULO 8 – CASOS REALES	66
Una nota previa sobre privacidad	66
Caso 1 – Hombre de 63 años – El paciente que había intentado de todo para su depresión	66
Caso 2 – Hombre de 39 años – "Nunca en mi vida he tenido un día sin ansiedad; no conozco lo que es vivir sin ella"	67
Caso 3 – Mujer de 40 años – Lipotimias crónicas	69
Caso 4 – Mujer de 80 años – Psoriasis incontenible	70
Caso 5 – Mujer de 32 años – Artritis desde temprana edad	71
Lo que estos casos tienen en común	72
COMENTARIO FINAL	74
ANEXO – PROVEEDORES DE AGUA DE MAR EN EL MUNDO	76
AMÉRICA LATINA	76
Ecuador	76
México	76
Colombia	76
Perú	76
Chile	77
Argentina	77
Brasil	77
EUROPA OCCIDENTAL	77
España	77
Portugal	77
Francia (cuna del Plasma de Quinton)	78
ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ	78
REINO UNIDO	78
AUSTRALIA Y NUEVA ZELANDA	78
OPCIONES GLOBALES DE COMPRA INTERNACIONAL	78
Recomendaciones generales	79
FUENTES Y REFERENCIAS	80

AVISO LEGAL Y DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este libro ha sido escrito con fines exclusivamente educativos e informativos. Su contenido no constituye consejo médico, diagnóstico clínico ni prescripción terapéutica de ningún tipo, y no debe ser interpretado como tal.

Los protocolos, herramientas y recomendaciones descritos en estas páginas son el resultado de la experiencia clínica personal del autor y de tradiciones médicas milenarias. No reemplazan la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud debidamente calificado.

Antes de iniciar cualquier protocolo de salud —incluyendo los descritos en este libro— consulta con tu médico, naturópata, o especialista de confianza, especialmente si presentas condiciones crónicas diagnosticadas, tomas medicamentos de forma continua, o te encuentras en un estado de salud delicado.

El autor no se responsabiliza por el uso indebido de la información aquí contenida, ni por resultados adversos derivados de la aplicación de estos protocolos sin la supervisión adecuada. Los resultados varían de persona a persona y no están garantizados.

Nada en este libro pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esa responsabilidad es exclusivamente tuya, en diálogo con los profesionales que ya conocen tu caso.

Este libro es una invitación al conocimiento propio — no una sustitución de la medicina.

CAPÍTULO 1 — BIENVENIDA

Llevo más de 15 años ejerciendo la Naturopatía en Quito, Ecuador. En ese tiempo he acompañado a más de mil pacientes en sus procesos de sanación — personas que llegaron a mi consultorio agotadas de tratamientos convencionales, buscando algo diferente, algo que llegara a las causas profundas de sus síntomas.

Pero antes de ser Naturópata, fui paciente.

Hace muchos años mi salud empezó a deteriorarse. Me enfermaba fácilmente y lo único que conocía era la medicina ortodoxa, a la cual no la considero un enemigo sino un complemento (hemos creado un mundo tóxico, y muchas veces la naturaleza ya no sabe qué hacer con cuerpos tan saturados; es necesario que el paciente complemente la medicina química con la natural, al menos temporalmente). Un día mi cuerpo y mi mente no soportaron más, y la descompensación llegó en forma de síntomas tanto físicos como mentales — la lista sería demasiado larga para este párrafo, pero puedo decirte, querido lector, que si existe un fondo más hondo del que conocí, no lo quiero conocer.

La medicina convencional pudo ayudarme de manera limitada, así que acudí a la medicina natural; pero también fue limitado lo que podían hacer los médicos y naturópatas para ayudarme. Fue entonces que decidí empoderarme y empecé a estudiar por mí mismo, con la guía de Dios, para poder salir adelante.

Fue evidente que todo era providencial, y que estaba destinado a aprender a través de mi propio camino para así poder ayudar a otros. Al principio el aprendizaje fue empírico; luego, práctico y oficial. Las aulas fueron cruciales, así como los entrenamientos en vivo y en directo. Sin embargo, mi mayor escuela ha sido siempre mi propio proceso de sanación, el cual me ha llevado a aprender cosas que no se enseñan en escuelas ni universidades — cosas que solamente pueden ser aprendidas en la Universidad de la Vida.

Con alegría observo ahora cómo mis pacientes se empoderan, toman las riendas de su situación y salen adelante. Se convierten en estudiantes encauzados en un modelo de vida y de pensamiento en el que la salud física es un reflejo de la salud mental y emocional, y viceversa.

Este libro nació de una observación que hice repetidamente en mi consultorio: muchas personas realizaban la limpieza de hígado popularizada por Andreas Moritz

y Hulda Clark, y no obtenían los resultados esperados — o peor, sentían malestar intenso durante el proceso. Durante años me pregunté por qué. La respuesta estaba en un principio fundamental de la Medicina Tradicional China que, una vez que lo comprendí, transformó completamente mis resultados clínicos, tanto personales como en mis pacientes.

Ese principio es simple pero profundo: antes de limpiar el hígado, hay que fortalecer los riñones. Antes de limpiar "el filtro" hay que tener energía en "la batería" — de lo contrario, el filtro se vuelve a bloquear.

En las páginas que siguen detallaré la mecánica fisiológica y energética de estos procesos primordiales para la salud humana, te daré las herramientas para llevarlos a cabo y, al final, te guiaré paso a paso por el protocolo de limpieza hepática, previa nutrición renal. No es un libro teórico — es el resultado de 15 años de práctica clínica real, con personas reales, en un consultorio real.

Bienvenido a un proceso que puede cambiar tu salud para siempre.

Iván Mendieta, Nat.

Quito, Ecuador

Registro Senescyt: 2151-2018-2007584

CAPÍTULO 2 — UN PROTOCOLO CON 5000 AÑOS DE HISTORIA

Una de las preguntas más importantes antes de adentrarnos en cualquier protocolo de salud es: ¿de dónde viene? La respuesta, en este caso, es reveladora: los protocolos modernos de limpieza hepática no son invención de sus promotores actuales. Lo que ellos hicieron fue recuperar, sistematizar y popularizar un conocimiento que la humanidad ha utilizado por milenios.

La medicina ayurvédica de la India describía hace más de cinco mil años procedimientos de limpieza interna —el *Panchakarma*— que incluían el consumo de ghee con jugo de limón para depurar el hígado y la vesícula.^[1] En el Egipto antiguo, los papiros médicos —entre ellos el de Ebers, 1550 a.C.— documentaban el uso terapéutico de aceites vegetales para movilizar toxinas del organismo.^[2]

El primer registro médico occidental formal data de 1867, cuando el Dr. Ira Hatch presentó en Chicago el caso de una paciente que expulsó cálculos biliares tras consumir aceite de oliva en grandes dosis.^[3] En 1883, otro médico publicó "*Gallstones Successfully Treated with Olive Oil*", reconociendo que el procedimiento no era de su autoría.^[4] El *British Medical Journal* reportó casos similares en 1885 y en 1982^[5] — separados por casi un siglo, pero confirmando la persistencia de la práctica.

Durante el siglo XX, una cadena de naturópatas y médicos integrativos —Father Sebastian Kneipp, Henry Lindlahr, John Harvey Kellogg, Edgar Cayce, el Dr. John R. Christopher y el Dr. Bernard Jensen— mantuvieron viva la tradición depurativa que la medicina convencional había ido abandonando en favor del enfoque farmacológico y quirúrgico.

Andreas Moritz y Hulda Clark no inventaron la limpieza hepática. La rescataron del olvido y la pusieron al alcance de millones de personas. Ese es su verdadero mérito — y es precisamente de su obra de donde parte el próximo capítulo.

CAPÍTULO 3 — LOS PROMOTORES MODERNOS

Andreas Moritz (1954 – 2012)

Andreas Moritz nació el 27 de mayo de 1954 en Stuttgart, Alemania. Desde la infancia padeció artritis reumatoide juvenil y una arritmia cardíaca severa, lo que lo llevó a explorar la medicina alternativa desde muy joven. Estudió medicina ayurvédica, iridología y shiatsu, desarrollando un enfoque integrador que combinaría tradiciones orientales y occidentales a lo largo de toda su carrera.

Su obra más influyente, *"The Amazing Liver and Gallbladder Flush"* (2004), traducida a múltiples idiomas^[6], propone que la acumulación silenciosa de cálculos intrahepáticos es una de las causas más subestimadas del deterioro de la salud moderna. El protocolo —basado en sales de Epsom, aceite de oliva virgen extra y jugo de toronja, precedido por seis días con jugo de manzana— ha sido aplicado por millones de personas en todo el mundo.

La comunidad médica convencional mantiene una postura escéptica: argumenta que las formaciones expulsadas no son cálculos biliares reales, sino jabones formados por la saponificación del aceite con las sales biliares.^[7] Sus seguidores responden con miles de testimonios clínicos que difícilmente pueden ignorarse.

Moritz falleció el 21 de octubre de 2012, a los 58 años. La causa exacta nunca fue confirmada oficialmente. Su obra continúa transformando la salud de quienes la aplican.

"El hígado es el mayor órgano metabólico del cuerpo. Cuando deja de funcionar de manera óptima, prácticamente todos los sistemas del cuerpo se ven afectados."

— Andreas Moritz, *The Amazing Liver and Gallbladder Flush*, 2004

Hulda Regehr Clark (1928 – 2009)

Hulda Regehr Clark nació en Rosthern, Saskatchewan, Canadá. Obtuvo un doctorado en fisiología por la Universidad de Minnesota en 1958. Se definía como *"científica investigadora independiente"*. Su tesis central era que prácticamente todas las enfermedades humanas —incluyendo el cáncer y el VIH— tienen origen en infecciones parasitarias combinadas con toxinas y contaminantes ambientales.

Sus obras más conocidas, *"The Cure for All Cancers"* (1993) y *"The Cure for All Diseases"* (1995), presentaban protocolos de desparasitación herbal junto al uso de dispositivos eléctricos de su propia invención. La comunidad médica respondió con rechazo unánime, y Clark terminó operando sus clínicas desde Tijuana, México, fuera del alcance regulatorio estadounidense.

Falleció el 3 de septiembre de 2009, a los 80 años, de mieloma múltiple —la misma enfermedad que ella afirmaba poder curar—. Su legado permanece dividido: para sus críticos, el ejemplo perfecto de los peligros del rechazo a la medicina basada en evidencia; para sus seguidores, la historia de una pionera perseguida por un sistema que nunca estuvo dispuesto a escucharla.

Diferencias clave entre los protocolos de Clark y Moritz

Aunque ambos protocolos comparten los mismos ingredientes esenciales, existen diferencias importantes en su enfoque:

Aspecto	Andreas Moritz	Hulda Clark
Preparación previa	6 días con jugo de manzana	Más corta y simple
Cítrico utilizado	Toronja amarilla (pomelo)	Toronja o limón según disponibilidad
Sales de Epsom	4 dosis en 2 días	Similar, con horario levemente distinto
Ornitina	Recomendada para dormir durante el proceso	No incluida
Marco teórico	Ayurvédico y holístico — el hígado como eje central	Parasitológico — el hígado como refugio de parásitos
Énfasis principal	Cálculos intrahepáticos acumulados durante años	Parásitos + toxinas + vesícula biliar
Número de limpiezas	Recomienda repetir 6 o más veces	Integrada dentro de un protocolo de desparasitación

En esencia, Moritz ve la limpieza hepática como un proceso de depuración profunda y progresiva. Clark la ve como parte de una guerra contra organismos invasores. Ambas perspectivas, aunque diferentes en su origen teórico, convergen en un mismo protocolo práctico que millones de personas han aplicado — con resultados que el sistema médico convencional aún no ha logrado explicar del todo.

El lugar de este libro en esa tradición

Cuando Hulda Clark publicó "*The Cure for All Diseases*" en 1995, y cuando Andreas Moritz publicó "*The Amazing Liver and Gallbladder Flush*" en 2004, lo que hicieron no fue descubrir una técnica nueva — fue rescatar del olvido y sistematizar para el público general un conocimiento de más de cinco mil años de tradición humana acumulada.

Su mérito no está en haber inventado la limpieza hepática, sino en haberla devuelto al alcance de millones de personas que, de otro modo, jamás habrían conocido su existencia. Y ese es un mérito que merece ser reconocido — independientemente de las polémicas que rodearon sus vidas.

Mi propio trabajo se inscribe en esa misma línea de continuidad. No vengo a inventar nada nuevo. Vengo a aportar una capa más sobre esta tradición milenaria: una capa basada en la observación clínica directa, y en una verdad que — hasta donde he podido investigar — no ha sido desarrollada con la profundidad que merece. Esa verdad la abordaremos en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 4 — EL PRINCIPIO DE LA MADRE: POR QUÉ LOS RIÑONES VAN PRIMERO

La observación que cambió mi práctica clínica

Como tantos otros descubrimientos que han marcado mi camino como naturópata, este también comenzó conmigo mismo.

Durante mis primeros años de estudio e investigación personal, decidí aplicar el protocolo de limpieza hepática sobre mi propio cuerpo antes de ofrecérselo a ningún paciente. Mi regla siempre ha sido la misma: no recomiendo nada que no haya probado primero en mí. Los resultados iniciales fueron, sin exageración, irrefutables: digestión más ligera, claridad mental, mayor energía, mejor estado de ánimo, piel más limpia, sueño más profundo.

Pero había un problema que ninguno de los autores que estudié había anticipado con suficiente claridad: el efecto no duraba. A las pocas semanas el hígado volvía a estancarse, los síntomas regresaban gradualmente, y yo me veía obligado a repetir el protocolo cada cuatro semanas para mantener el bienestar. Las mejorías eran reales, pero el alivio era temporal. Algo no estaba funcionando como debía.

Una vez que me sentí cómodo con el proceso, y comprobé en carne propia su seguridad y sus efectos, comencé a incorporarlo a mi práctica naturopática. Al principio fui más conservador con mis pacientes: en lugar del protocolo completo de Moritz, utilizaba combinaciones de plantas coleréticas y colagogas — cardo mariano, boldo, alcachofa, diente de león, entre otras — con el objetivo de estimular la producción y el flujo de la bilis de manera más suave. Los resultados eran moderadamente buenos, pero claramente insuficientes para los casos de congestión hepática profunda que llegaban al consultorio.

Con el tiempo, y conforme ganaba experiencia clínica, fui aplicando el protocolo completo de limpieza hepática a pacientes seleccionados. Y entonces volví a encontrar el mismo patrón que había observado en mí mismo, pero ahora multiplicado en docenas, luego en cientos de personas: los resultados eran buenos — y en ocasiones, fantásticos — pero no eran duraderos. Mis pacientes, igual que yo en su momento, debían lavar su hígado constantemente para sostener los beneficios.

Fue entonces cuando decidí profundizar — o, quizás más bien, *volver* a la raíz más simple de la Medicina Tradicional China y de su teoría de los Cinco Elementos. Y me planteé una pregunta que hasta entonces no me había hecho con seriedad: ¿por qué el hígado se sigue estancando, una y otra vez, a pesar de las limpiezas?

Observé entonces, con ojos nuevos, los ciclos de Generación y Control entre el Agua, la Madera, el Fuego, la Tierra y el Metal. Y con asombro descubrí algo que había estado, durante años, delante de mis propios ojos: lo que tenía frente a mí no era una curiosidad teórica — era la pieza faltante de todo el rompecabezas. Era, además, la respuesta a aquella vieja pregunta personal que me había acompañado durante años: ¿por qué tenía yo mismo que repetir la limpieza cada cuatro semanas para sostener el bienestar?

La respuesta era simple, y al mismo tiempo profunda: había estado limpiando el filtro, sin antes cargar la batería.

La teoría de los Cinco Elementos en la MTC

La Medicina Tradicional China, con más de dos mil años de desarrollo continuo, organiza el funcionamiento del cuerpo humano en torno a cinco grandes elementos energéticos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Cada elemento corresponde a un par de órganos, una emoción, una estación del año, un sabor, un color, e incluso un sonido.

Lo importante para este libro es que estos cinco elementos no funcionan de manera independiente. Se relacionan entre sí mediante dos grandes ciclos:

-
-
- El Ciclo de Generación (también llamado *ciclo madre-hijo*), en el que cada elemento nutre y da origen al siguiente.
- El Ciclo de Control, en el que cada elemento regula y limita a otro para mantener el equilibrio.
-

Estos ciclos no son metáforas poéticas — son observaciones empíricas acumuladas durante milenios sobre cómo los órganos del cuerpo se sostienen mutuamente.

En el Ciclo de Generación:

Agua → Madera → Fuego → Tierra → Metal → Agua...

Cada elemento es la *madre* del siguiente. Y como toda madre, lo nutre, lo sostiene y le entrega la energía que necesita para existir y funcionar.

Agua genera Madera: la relación madre-hijo entre Riñón e Hígado

El elemento Agua corresponde a los Riñones. El elemento Madera corresponde al Hígado. Y según el ciclo de generación, el Agua genera a la Madera — es decir, los Riñones son la madre energética del Hígado.

Esto significa, en términos prácticos y clínicos, que el Hígado depende energéticamente de los Riñones para funcionar. Si los Riñones están débiles, el Hígado no puede recibir la energía que necesita para realizar sus innumerables tareas — desde filtrar la sangre hasta procesar emociones, desde metabolizar grasas hasta regenerarse después de una agresión.

La Medicina Tradicional China lo expresa de manera muy clara: *"El hijo no puede prosperar si la madre está enferma."* Cuando un hígado está sobrecargado, no basta con intentar limpiarlo directamente. Hay que mirar a su madre. Hay que ver cómo están los riñones. Y casi siempre, los riñones están agotados mucho antes de que el hígado manifieste síntomas visibles.

Esto es lo que ningún texto sobre limpieza hepática que yo haya leído desarrolla con suficiente profundidad. Y es, en mi experiencia clínica, la diferencia entre una limpieza con resultados duraderos y una limpieza cuyos beneficios resultan efímeros.

La metáfora del filtro y la batería

A lo largo de los años he encontrado una manera sencilla de explicarles esto a mis pacientes: el Hígado es el filtro. Los Riñones son la batería.

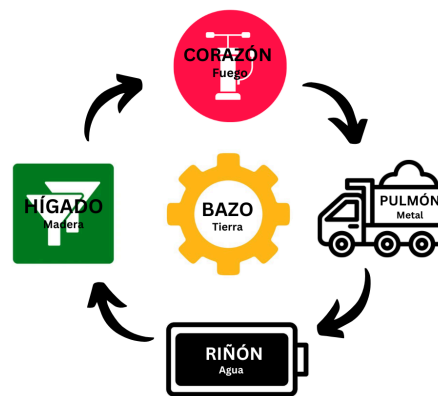
Si la batería está descargada, no tiene sentido limpiar el filtro — y, de hecho, hacerlo es peligroso, porque el sistema completo no tiene energía para procesar lo que se está movilizándolo.

Imagina por un momento que tu auto tiene un filtro de aceite sucio. La solución parece evidente: cambiar el filtro. Pero ahora imagina que la batería del auto está agotada. Aunque le pongas un filtro nuevo y reluciente, el motor no va a arrancar. Peor aún: si intentas forzarlo, terminas dañando el sistema entero.

Lo mismo ocurre en el cuerpo humano. Una limpieza de hígado moviliza una cantidad masiva de toxinas, bilis estancada, cálculos y residuos metabólicos hacia los canales de eliminación — y son los riñones, junto con el sistema linfático y el intestino, los responsables finales de evacuar todo eso. Si los riñones están débiles, no pueden manejar la carga, y lo que debería salir del cuerpo se queda dando vueltas, reabsorbiéndose e intoxicando nuevamente.

Por eso muchas personas que realizan una limpieza hepática guiadas únicamente por la información que encuentran en internet — o incluso en libros — terminan sintiendo un malestar intenso durante y después del protocolo. No es, como muchos textos sugieren, "una reacción depurativa normal". En la gran mayoría de los casos es, simplemente, una reintoxicación causada por riñones incapaces de cumplir su tarea.

Esta es la imagen que mas utilizo en mi consultorio, para lograr explicar a mis pacientes la razón por la que, no se debería realizar ninguna limpieza hepática, sin haber nutrido previamente los riñones.



La perspectiva fisiológica moderna: el eje renal-hepático

La fisiología moderna confirma lo que la MTC observó hace milenios: cuando los riñones están débiles, todo lo que el hígado moviliza durante una limpieza se acumula en el torrente sanguíneo y se reabsorbe, produciendo malestar intenso en lugar de depuración. La prevención inteligente consiste en fortalecer los riñones *antes* de pedirle al hígado que se depure profundamente.

Por qué fallan las limpiezas de hígado sin preparación renal

Resumiendo lo expuesto hasta aquí, las consecuencias de realizar una limpieza hepática sin antes nutrir y fortalecer los riñones suelen ser una o varias de las siguientes:

1. Crisis de reintoxicación. Las toxinas movilizadas no encuentran salida y se reabsorben.
2. Malestar intenso post-limpieza. Náuseas prolongadas, dolor lumbar, debilidad extrema, dolor de cabeza persistente.
3. Resultados pobres o nulos. Pocos o ningún "cálculo" expulsado, sensación de que "no pasó nada".
4. Recaídas rápidas. Los síntomas hepáticos que motivaron la limpieza regresan en pocas semanas.
5. Pérdida de confianza en el proceso. El paciente concluye que "la limpieza no sirve" y abandona el camino natural.
6. En casos extremos, descompensación que requiere intervención médica — afortunadamente poco frecuente, pero documentada.

Después de quince años aplicando este enfoque renal-primero en mi consultorio, puedo afirmar lo siguiente con plena convicción clínica:

Cuando los riñones están bien preparados antes de la limpieza hepática, los resultados son extraordinarios — y los efectos adversos prácticamente desaparecen.

La regla de oro

Si tuviera que resumir todo este capítulo en una sola frase para que el lector la lleve grabada el resto de su vida, sería esta:

Nunca limpies un órgano cuya madre energética no está fuerte.

Esto aplica al hígado y los riñones, pero también — como veremos en futuros libros de esta colección — a cualquier proceso depurativo profundo del cuerpo humano. Es una ley energética que la naturaleza no perdona cuando la ignoramos.

En el próximo capítulo te enseñaré, paso a paso, cómo nutrir y fortalecer tus riñones durante las semanas previas a la limpieza hepática. Utilizaremos herramientas tan simples como el agua de mar, el agua arreglada, las algas marinas, y una serie de infusiones específicas que han demostrado su eficacia durante siglos.

Una vez que tus riñones estén listos, entonces y solo entonces abordaremos el protocolo completo de limpieza hepática — adaptado, contextualizado y enriquecido con quince años de aprendizaje clínico real.

Tu salud merece este orden. Tu cuerpo te lo va a agradecer.

CAPÍTULO 5 — CÓMO NUTRIR Y FORTALECER TUS RIÑONES

Del concepto a la práctica

Llegamos al primer paso concreto del camino. Si comprendiste el capítulo anterior, entonces ya sabes por qué este protocolo es indispensable antes de cualquier limpieza hepática profunda. No es un calentamiento opcional. No es un complemento. Es la mitad del éxito de la limpieza — y, en muchos casos, su única garantía de seguridad.

En las páginas que siguen te entregaré las herramientas exactas que utilizo en mi consultorio, con dosis, frecuencias e intervalos precisos. Son herramientas simples, accesibles y profundamente efectivas — todas avaladas tanto por la tradición milenaria como por mi experiencia clínica directa.

Pero antes de comenzar, conviene que aprendas a leer tu propio cuerpo.

PARTE I — EVALUACIÓN INICIAL

¿Cómo saber si tus riñones necesitan ser fortalecidos?

El primer gran problema con el que me topo a diario en consulta es éste: la mayoría de las personas no sospecha que su energía renal está baja. Lo he comprobado durante años, en pacientes de todas las edades y procedencias. Y la razón es simple: el ser humano funciona como cualquier aparato a batería. Cuando la batería tiene el 100% de carga, funciona perfectamente. Cuando tiene el 50%, sigue funcionando con normalidad.

Incluso al 20%, el dispositivo continúa operando sin problemas evidentes. Solo en el último tramo — cuando la energía está prácticamente agotada — el sistema comienza a dar señales claras de fallo. Y muchas veces, cuando esas señales llegan, restaurar la energía renal tomará mucho más tiempo y esfuerzo del que habría sido necesario si hubiéramos intervenido antes.

La medicina convencional y sus límites en el diagnóstico energético

Es importante mencionar algo que, en mi experiencia, ayuda a comprender por qué tantos pacientes llegan al consultorio con riñones agotados sin saberlo: la medicina ortodoxa, aunque excelente en numerosos aspectos — diagnóstico de patologías agudas, cirugía, emergencias, imagenología — tiene una limitación importante en cuanto a la prevención energética. Sus exámenes de laboratorio miden parámetros bioquímicos como la creatinina, la urea, el nitrógeno ureico, los electrolitos o la velocidad de filtración glomerular. Todos ellos son indicadores valiosos, pero solo se alteran cuando ya existe un daño estructural establecido en el riñón.

En otras palabras, cuando un examen convencional muestra alteraciones renales, el deterioro ya lleva tiempo instalándose silenciosamente en el organismo.

Lo que la medicina convencional no puede medir — y aquí no hay crítica, sino simple constatación — es el Qi, la energía vital, ni los estancamientos energéticos que preceden por meses o años al daño físico. Para evaluar esto, la Medicina Tradicional China desarrolló durante milenios dos herramientas diagnósticas extraordinariamente refinadas: el pulso y la lengua.

La MTC evalúa la energía renal a través del pulso y la lengua — herramientas diagnósticas milenarias que revelan desequilibrios energéticos mucho antes de que

un análisis de laboratorio detecte algo. Por eso cuando un paciente me dice *"el médico me dijo que mis riñones están perfectos"*, suelo responderle: *"Probablemente sí — desde el punto de vista bioquímico. Pero veamos qué nos dice tu cuerpo."* Esa integración entre medicina convencional y tradicional — sin oposición, sino con complementariedad — es el verdadero futuro de la salud humana.

No necesitas un especialista para empezar

Llegado este punto, es probable que estés pensando: *"¿Entonces tendré que buscar a un naturópata, a un médico de Medicina China o a algún especialista difícil de encontrar para saber el estado real de mis riñones?"* La respuesta es un rotundo no. No necesitas eso para empezar.

La regla práctica que comparto con mis pacientes — y que puedes aplicar tú mismo desde hoy — es mucho más sencilla: si presentas cronicidad de síntomas de cualquier índole, ya sean digestivos, hormonales, emocionales, dermatológicos, articulares, energéticos o de cualquier otro tipo, es altamente probable que tus riñones se beneficien enormemente de un protocolo de fortalecimiento antes de cualquier intervención profunda. No tienes que esperar a un diagnóstico sofisticado para iniciar el camino. La cronicidad misma es ya un diagnóstico — uno que la sabiduría popular ha sabido leer durante siglos sin necesidad de exámenes especializados.

Hablo de aquellos síntomas que vienen y van pero nunca terminan de irse del todo: cansancio recurrente, dolores que aparecen y desaparecen, alergias estacionales, malas digestiones repetidas, problemas de piel intermitentes, alteraciones del sueño, oscilaciones emocionales sin causa clara. Todo lo que es crónico apunta, casi siempre, a un agotamiento de fondo de los recursos vitales del organismo — y los riñones son, en la Medicina Tradicional China, la sede misma de esos recursos vitales.

Por eso mi recomendación es clara y tranquilizadora: antes de buscar respuestas en lugares complejos, comienza por lo simple. Fortalece tus riñones siguiendo el protocolo de este libro. Hazlo durante las dos semanas indicadas. Y observa los cambios. Más adelante, si lo deseas, podrás consultar con un profesional de la Medicina China para afinar el diagnóstico — pero no es un requisito para comenzar. Lo importante es empezar.

Señales que indican necesidad de fortalecer los riñones

A continuación quiero compartir algunos de los signos que el cuerpo presenta cuando la energía renal ha mermado, tanto desde la mirada de la medicina convencional como desde la Medicina Tradicional China.

Señales físicas

- Sensación frecuente de frío, especialmente en pies y piernas (en otros casos, calor descontrolado).
- Cansancio matutino, incluso después de dormir las horas necesarias.
- Dolor lumbar bajo (a la altura de los riñones), sordo y persistente.
- Orina muy clara y abundante, o demasiado oscura y escasa.
- Despertares nocturnos para orinar (especialmente entre la 1 y las 3 AM).
- Bolsas debajo de los ojos y ojeras oscuras.
- Caída del cabello, encanecimiento prematuro.
- Tinnitus (zumbido o pitido en los oídos), que se alivia al apretar con las manos las orejas.
- Disminución de la libido, alteraciones en la fertilidad.
- Sensibilidad o debilidad en rodillas, tobillos y dientes.
- Edema en piernas o en el rostro al despertar.

Señales energéticas

- Miedo recurrente, ansiedad sin causa aparente, sensación de inseguridad.
- Falta de voluntad para iniciar proyectos.
- Cansancio profundo que no se resuelve con descanso.
- Dificultad para sostener el entusiasmo en el tiempo.

Si presentas tres o más de estas señales, tus riñones necesitan ser fortalecidos antes de cualquier limpieza hepática. En la práctica, casi todas las personas que llegan a mi consultorio en busca de una depuración profunda presentan al menos cinco de estos signos.

Importante: Si tus síntomas son de carácter urgente o agudo, acude a una clínica de emergencia. Este libro está pensado para procesos de salud crónicos, no para situaciones que requieran intervención médica inmediata.

PARTE II — CONSIDERACIONES ESPECIALES

ANTES DE EMPEZAR

Pacientes con un solo riñón

Antes de avanzar, debo detenerme en una situación particular que afecta a un número significativo de personas: quienes viven con un solo riñón funcional, ya sea por una nefrectomía previa (extirpación quirúrgica), por agenesia congénita (haber nacido con un solo riñón), por donación renal a un familiar, o por una patología que dejó al otro riñón sin función.

Si este es tu caso, presta especial atención a lo siguiente: todos los protocolos descritos en este libro deben realizarse reduciendo las cantidades a la mitad de la dosis indicada para adultos. Esto incluye el agua de mar isotónica, el agua arreglada, las infusiones de la rotación, las algas marinas y la limpieza preliminar con papa y piña. La razón es sencilla y fisiológica: un solo riñón debe asumir la carga de trabajo que normalmente comparten dos.

Aunque la naturaleza es sabia y un riñón único puede compensar funcionalmente hasta cierto grado a su compañero ausente, su capacidad de filtración y eliminación tiene límites reales — y forzarla con dosis estándar puede provocar saturación, retención de líquidos o desequilibrios electrolíticos.

La reducción a la mitad no compromete la efectividad del protocolo. Por el contrario, respeta el ritmo natural del cuerpo y permite que el proceso depurativo ocurra de manera segura, gradual y sostenible. En mi experiencia clínica, los pacientes con un solo riñón que siguen el protocolo con dosis reducidas obtienen resultados igualmente extraordinarios — simplemente requieren un poco más de tiempo, paciencia y, a veces, una semana adicional en la fase de nutrición renal antes de proceder a la limpieza hepática.

Recomendación esencial: Si tienes un solo riñón funcional, antes de iniciar este o cualquier otro protocolo depurativo profundo, consulta con tu médico tratante y, si te es posible, con un naturópata o profesional de la Medicina China con experiencia clínica. Un acompañamiento profesional personalizado siempre es preferible cuando existen condiciones de base que requieran atención especial.

"Pero a mí me prohibieron la sal..." — una aclaración fundamental

Sé exactamente la pregunta que muchos lectores se están haciendo en este momento: *"Doctor, yo tengo hipertensión arterial" o "yo tengo insuficiencia renal crónica" o "yo tengo problemas de retención de líquidos, y mi médico me prohibió consumir sal. ¿Puedo entonces hacer estos protocolos?"*

La respuesta, en la inmensa mayoría de los casos, es sí — y permíteme explicarte por qué con la mayor claridad posible.

No es la sal en sí misma lo que daña a los riñones. Tampoco es el sodio en general. Lo que verdaderamente perjudica al organismo es la sal refinada. La sal de mesa común que encontramos en supermercados y restaurantes ha sido despojada de prácticamente todos sus minerales acompañantes durante el proceso de refinación industrial, quedando reducida a un compuesto químico casi puro: cloruro de sodio aislado, frecuentemente con aditivos como antiaglomerantes, yodo sintético y blanqueadores. Esa estructura artificial — sin el equilibrio mineral natural que la naturaleza incorpora — es muy difícil de metabolizar para el cuerpo humano, sobrecarga el sistema renal, dispara la presión arterial y agota al organismo silenciosamente.

La sal marina sin refinar, en cambio, conserva más de 80 minerales y oligoelementos en proporciones biológicamente equilibradas — magnesio, potasio, calcio, yodo natural, zinc, selenio, entre muchos otros. El cuerpo la reconoce, la integra y la utiliza para sostener funciones vitales, incluidas las renales. Es, literalmente, otro alimento. Llamarlas a ambas "sal" es como llamar igual al jugo natural recién exprimido y a una gaseosa azucarada solo porque ambos son líquidos dulces.

Lamentablemente, la medicina convencional — por una razón comprensible de prudencia generalizada — tiende a recomendar la eliminación total de la sal en pacientes con condiciones renales o cardiovasculares, sin distinguir entre la sal refinada y la sal natural. Y esto, en mi experiencia clínica, termina siendo contraproducente, porque priva al cuerpo del sabor energético que sus propios riñones necesitan para sanarse. Es uno de esos casos en los que la buena intención termina sosteniendo el problema en lugar de resolverlo.

Sin embargo, y esto es absolutamente esencial: si tienes alguna condición renal diagnosticada — insuficiencia renal crónica, hipertensión severa, enfermedad cardiovascular significativa o cualquier patología que requiera control estricto del sodio — antes de iniciar estos protocolos, consulta con tu médico tratante, tu

nefrólogo o tu cardiólogo. Comparte con ellos este capítulo si lo consideras útil. La integración entre medicina convencional y medicina natural siempre debe pasar por un diálogo abierto con los profesionales que ya conocen tu caso. La prudencia personalizada nunca está de más.

PARTE III — POR QUÉ FUNCIONAN ESTAS HERRAMIENTAS

El sabor salado y el elemento Agua

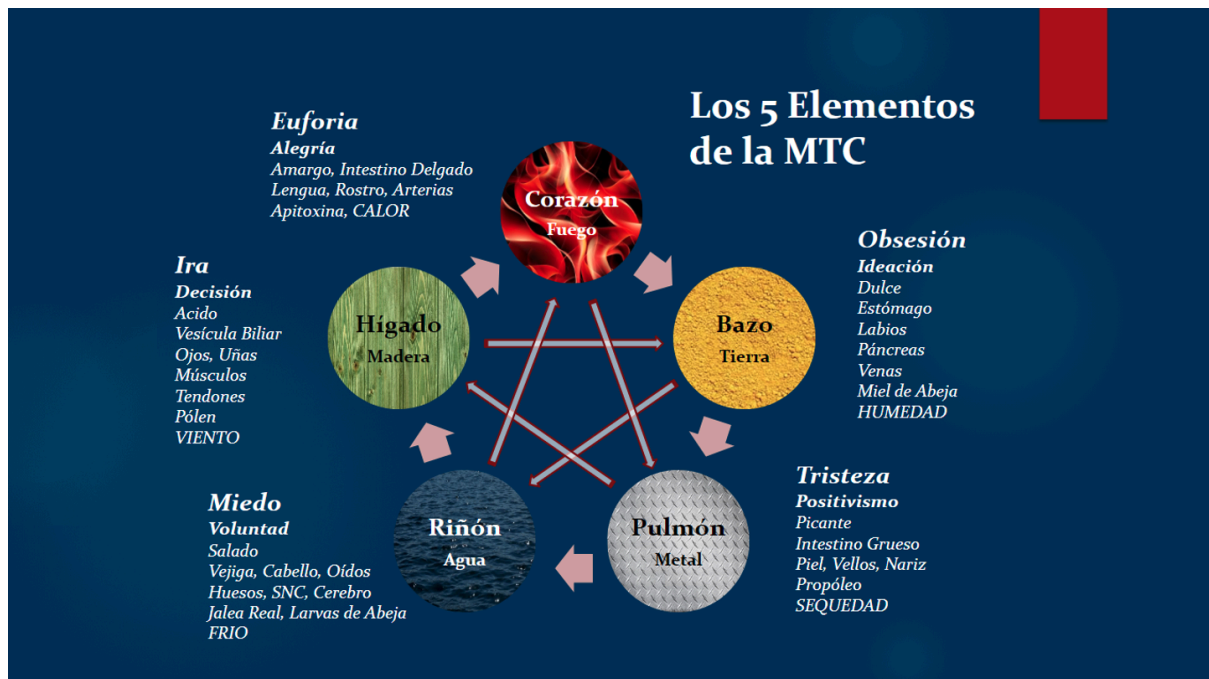
Las tres herramientas que vamos a revisar — agua de mar isotónica, agua arreglada y algas marinas — comparten dos características que las convierten en alimentos específicamente diseñados por la naturaleza para nutrir el sistema renal: son agua, y son saladas.

En la Medicina Tradicional China, cada uno de los cinco elementos se asocia con un sabor energético particular, y ese sabor es precisamente el que alimenta y fortalece al órgano correspondiente. El elemento Agua, que rige a los Riñones, se asocia con el sabor salado. Esto significa que el cuerpo humano, para mantener una energía renal robusta, necesita una dosis cotidiana adecuada de sabor salado de origen natural. No es opinión ni teoría — es una observación clínica milenaria. Los riñones sin sal natural se debilitan, así como los pulmones sin aire puro se enferman.

Las tres herramientas que hemos descrito son, en esencia, agua salada en su forma más biológicamente compatible: el agua de mar es agua salada por naturaleza; el agua arreglada reproduce su composición básica utilizando sal marina; y las algas son el mar mismo concentrado en forma de alimento sólido. Por eso actúan tan profundamente sobre los riñones — no estamos forzando nada, estamos devolviéndoles a los riñones aquello para lo cual fueron diseñados energéticamente.

El Metal nutre al Agua: por qué los minerales son la verdadera estructura de la vida

Hay un principio aún más profundo dentro de la Medicina Tradicional China que conviene comprender ahora, porque ilumina con claridad por qué el ser humano moderno está, en términos energéticos, tan empobrecido. Según el Ciclo de Generación que vimos en el capítulo anterior, el Metal genera al Agua — es decir, el Pulmón es la madre energética del Riñón. Y el elemento Metal, en la simbología de los Cinco Elementos, representa nada menos que el reino mineral — la dimensión sólida, estructural, cristalina de la naturaleza.



Con este esquema basado en la MTC, instruyo a mis pacientes, a manera de aula de clases, en las mecánicas básicas acerca de dicha medicina milenaria y ancestral.

Esto no es una metáfora poética. Es una observación profundamente fisiológica. En el orden natural de la vida, los minerales del planeta nutren directamente al agua, y el agua los transporta hasta nuestros riñones. Durante milenios — y todavía hoy en muchas culturas tradicionales — el ser humano bebía agua tal como la naturaleza la entregaba: agua de vertiente, de pozo, de manantial, de río, de laguna. Esa agua no era simplemente H₂O; era agua viva, mineralizada por su contacto íntimo con la tierra, cargada de calcio, magnesio, potasio, silicio, sodio, oligoelementos y trazas de prácticamente todos los minerales que el cuerpo necesita para mantenerse sólido, firme y estructurado.

Hoy esa realidad es, lamentablemente, casi inviable para la mayoría de las personas. Nuestras opciones contemporáneas se reducen a dos extremos, y ambos son problemáticos: o bebemos agua de plantas de procesamiento municipal — con frecuencia contaminada con cloro, flúor, residuos de medicamentos, metales pesados y microplásticos — o, en el otro extremo, consumimos agua excesivamente filtrada, purificada al máximo, agua muerta, casi químicamente pura, sin minerales. Ambos extremos privan al cuerpo de lo que más necesita.

El resultado, observable en mi consulta a diario, es una generación de seres humanos profundamente desmineralizados. Cuerpos sin estructura, sin pilares, sin metal interno — cuerpos que se asemejan, energéticamente hablando, a figuras de

plastilina: maleables, blandas, susceptibles a deformaciones internas, sin la firmeza mineral que la naturaleza diseñó para sostenernos.

Una hipótesis clínica sobre el cáncer

Aquí me permito, desde la humildad de quien observa pero no afirma con certeza absoluta, plantear una hipótesis personal que he ido construyendo a lo largo de los años de práctica: sospecho que esta desmineralización masiva de los cuerpos modernos está directamente relacionada con la proliferación alarmante del cáncer en las últimas décadas.

Un cuerpo sin estructura mineral interna — sin la solidez energética que el elemento Metal aporta — es un cuerpo más propenso a desarrollar formaciones desorganizadas, tumores, masas que crecen sin freno porque no encuentran en el organismo los pilares que les pongan límite. Tejidos sin minerales son tejidos sin orden, sin disciplina celular, sin el marco que la naturaleza diseñó para mantener la coherencia interna de la vida.

No afirmo esto como verdad científica probada. Lo planteo como una observación clínica acumulada y una teoría que merece, en mi opinión, ser investigada con seriedad. La medicina convencional aún no ha estudiado esta dimensión con la profundidad necesaria, pero la conexión entre desmineralización crónica y deterioro estructural del organismo es, para quien observa con atención, demasiado evidente como para ignorarla.

El mineral no es opcional — es esencial

Por todo esto, quiero dejarte una idea clara y poderosa antes de cerrar este apartado: el consumo de agua de mar, agua arreglada y algas marinas no es algo "alternativo" ni una moda pasajera de ciertos protocolos depurativos. No es algo de lo que el lector vaya a "volverse dependiente" o que deba ver con sospecha. Es, sencillamente, el regreso a una verdad biológica olvidada: todo ser humano que aspire a sostener su salud a lo largo del tiempo necesita mantener el reino del Metal dentro del reino del Agua — es decir, mantener un aporte constante y biológicamente disponible de minerales en sus riñones.

Este aporte mineral es el primer paso esencial para cargar la batería energética del cuerpo. No el único, pero sí el más fundamental. Sin él, todos los demás esfuerzos

por sanar — dietas perfectas, ejercicio, meditación, suplementos sofisticados, incluso limpiezas y depuraciones hepáticas — encuentran un techo invisible que les impide producir resultados duraderos. Con él, en cambio, todo lo demás comienza a funcionar como debe.

Recuerda esta frase, porque resume todo lo que acabamos de ver:

Sin minerales no hay estructura. Sin estructura no hay salud. Sin salud no hay vida plena.

PARTE IV — A LA PRÁCTICA: LAS HERRAMIENTAS

Durante las próximas dos semanas vamos a nutrir tus riñones combinando varios recursos terapéuticos. No son moda, no son improvisación — son herramientas que la naturaleza ha puesto al alcance del ser humano durante siglos, y que aplico con mis pacientes con resultados consistentes:

7. Agua de mar isotónica — la fuente más completa de minerales bioasimilables.
8. Algas marinas — concentrado natural de yodo, magnesio y minerales traza.
9. Agua arreglada — alternativa accesible cuando no se dispone de agua de mar.
10. Apoyo fitoterapéutico (opcional) — plantas medicinales específicas para la función renal.
11. Limpieza preliminar con papa y piña — depurativo suave y nutritivo.

Cada uno tiene un rol específico. A continuación los desarrollo uno por uno.

1. Agua de mar isotónica — la herramienta principal

El agua de mar es, sin exageración, uno de los recursos terapéuticos más extraordinarios disponibles para el ser humano. Contiene los 92 elementos de la tabla periódica en proporciones biológicamente compatibles con el plasma humano — una similitud que el fisiólogo francés René Quinton documentó científicamente a principios del siglo XX^[9], y que dio origen al uso terapéutico moderno del agua de mar bajo el nombre de "*Plasma de Quinton*".

Para los riñones, el agua de mar cumple tres funciones esenciales:

- Remineraliza profundamente el organismo.
- Restablece el equilibrio electrolítico necesario para la filtración renal óptima.
- Alcaliniza el medio interno y reduce la carga ácida que sobrecarga al riñón.

Cómo prepararla

El agua de mar debe consumirse preferiblemente en su forma isotónica, es decir, diluida en una proporción adecuada para que el cuerpo la asimile sin esfuerzo:

1 parte de agua de mar pura + 3 partes de agua filtrada (no hervida) = agua de mar isotónica.

Posología

Edad	Dosis diaria
Adultos	1 litro a lo largo del día (½ litro si hay diarrea debilitante)
Niños de 2 a 4 años	⅛ de litro (medio vaso)
Niños hasta 12 años	¼ de litro (1 vaso)

Importante sobre los medicamentos: No bebas tus medicamentos con agua de mar. Puedes seguir tomando tus medicamentos químicos con tranquilidad, simplemente no los mezcles directamente en tu boca con el agua de mar, ya que ésta tiene tantos minerales que puede reaccionar con los químicos del medicamento y alterar su efecto. Cinco minutos de espera entre uno y otra son suficientes.

Cuándo consumirla

Debes beber tu agua de mar isotónica a lo largo del día, idealmente hasta por lo menos las 6 o 7 PM, porque es entre las 5 y las 7 PM cuando los riñones están en su horario de plenitud según la Medicina Tradicional China, y es a esa hora cuando más necesitan apoyo.

Ajustes según tu respuesta

- En caso de presentar diarreas o flojeras debilitantes, o en caso de tener empeoramiento de síntomas (crisis curativa), mantén tu dosis en medio litro. No la aumentes a un litro hasta que te sientas cómodo con esa cantidad.
- Una vez que estés aclimatado (después de 7 días), podrás aumentar tu agua de mar isotónica a 1 litro a lo largo del día.
- Los síntomas de la crisis curativa deben ser llevaderos, nunca insoportables. Si fueran insoportables, baja la cantidad a un vaso, medio vaso, o incluso detén el consumo. En esos casos, será preferible utilizar únicamente algas marinas para tu nutrición renal.

Cuando el cuerpo se resiste: cómo manejar el rechazo inicial al agua de mar

Es importante que sepas algo que les ocurre con cierta frecuencia a las personas que inician el consumo de agua de mar isotónica, sobre todo en las primeras tomas: el

cuerpo puede experimentar una reacción de rechazo. Las molestias más comunes son náuseas, arcadas, acidez estomacal o una sensación general de incomodidad digestiva. Si esto te sucede, no te alarmes — no estás haciendo nada mal, y el agua de mar no te está cayendo "mal" en el sentido tradicional del término.

Lo que está ocurriendo es muy concreto: tu cuerpo está acidificado, como ocurre en la inmensa mayoría de las personas que llevan años de dieta moderna, estrés sostenido y exposición ambiental tóxica. El agua de mar, en cambio, es naturalmente alcalina. Cuando estos dos opuestos se encuentran por primera vez en tu interior, el cuerpo reacciona como cualquier sistema químico reaccionaría ante un cambio brusco de pH: con resistencia, con malestar momentáneo, con señales de incomodidad. No es rechazo del agua de mar — es el reflejo de cuánto necesitaba tu cuerpo encontrarse con ella.

Afortunadamente existe una solución sencilla y efectiva: añadir un chorro de limón meyer (el limón grande amarillo, no el limón sutil verde pequeño) al agua de mar isotónica. El limón meyer, a pesar de su sabor ácido al paladar, actúa de manera alcalinizante dentro del organismo, y al mismo tiempo modula la intensidad del encuentro entre tu medio ácido y la alcalinidad del agua de mar, suavizando la reacción inicial. Añade el zumo gradualmente hasta que la acidez interna ceda y el cuerpo se sienta cómodo con la bebida.

A medida que tu medio interno se vaya alcalinizando con el paso de los días — y créeme, lo hará — estas molestias irán desapareciendo de manera natural. En la mayoría de los casos, después de la primera o segunda semana, ya podrás consumir el agua de mar pura sin necesidad de añadir limón. Es un ajuste pasajero, una breve etapa de transición que tu cuerpo necesita para aceptar lo que la naturaleza siempre supo que era bueno para él.

Dónde conseguir agua de mar segura

Es fundamental que el agua de mar sea filtrada y de origen confiable — nunca recogida directamente del mar sin tratamiento sanitario. En Ecuador, país en el que vivo, puedes encontrarla a través de Esencia Marina ([www.esenciamarina.org])(<https://www.esenciamarina.org/>). En otros países busca proveedores certificados de agua de mar microfiltrada para consumo humano. Al final de este libro encontrarás un anexo con los principales proveedores de agua de mar en el mundo.

2. Algas marinas — el concentrado mineral del mar

Las algas marinas — las que se utilizan en la preparación del sushi — son una fuente natural altamente concentrada de yodo, magnesio, calcio, hierro y minerales traza que el riñón necesita para mantener su capacidad de filtración y su equilibrio interno. Son la siguiente mejor alternativa de nutrición renal después del agua de mar.

Las láminas son la opción más fácil de conseguir, pero pueden tener cierto grado de toxicidad por los preservantes incluidos en los empaques. Otra excelente opción es el consumo de algas marinas encapsuladas de 500 a 1000 mg, tres veces al día antes o después de las comidas.

Posología (láminas)

Edad	Dosis
Adultos	Una a dos tiras de aproximadamente 3 cm × 30 cm, dos veces al día (desayuno y cena)
Niños de 2 a 12 años	Aproximadamente 1.5 cm × 8 cm, en intervalos de 2 meses

Pueden consumirse enteras o cortadas en pedazos pequeños. Una vez abierta la funda, refrigéralas para preservar sus propiedades.

Contraindicación: Personas con hipertiroidismo activo deben consultar antes de iniciar el consumo regular de algas marinas, por su alto contenido de yodo.

3. Agua arreglada — la alternativa universal

Si no dispones de agua de mar, no te preocupes. Existe una alternativa que prácticamente cualquier persona puede preparar en su cocina y que produce resultados muy cercanos.

Receta

1 litro de agua filtrada + 1 limón meyer grande (no sutil) + 1 cucharadita de sal marina + 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

Disuelve bien y consume a lo largo del día.

Posología progresiva

Edad	Primera semana	Desde la segunda semana
Adultos	1/2 litro al día	1 litro al día (máximo 2 litros)

Bébela repartida en tres partes iguales antes de las comidas, o por sorbos a lo largo del día.

Versión simplificada: Si deseas simplificar todo, simplemente añade 1 cucharadita de sal marina a un litro de agua natural — y listo, tu agua de nutrición renal está preparada.

Recomendación: Si no tienes acceso a agua de mar isotónica, puedes consumir algas marinas y agua arreglada simultáneamente para potenciar el efecto.

4. Apoyo fitoterapéutico a tus riñones (opcional)

Si te sientes cómodo, puedes añadir a tus dos semanas de nutrición renal el consumo de plantas medicinales que promueven el buen funcionamiento de los riñones. De hecho, puedes mezclar estas infusiones con tu agua de mar o agua arreglada.

Las cuatro plantas (en rotación diaria)

Día	Planta	Nombre científico	Propiedades principales
1	Ortiga	* <i>Urtica dioica</i> *	Diurética, antiinflamatoria, remineralizante
2	Apio	* <i>Apium graveolens</i> *	Diurético, depurativo, hipotensor suave
3	Cola de Caballo	* <i>Equisetum arvense</i> *	Diurético, regenerador del tejido renal
4	Chancapiedra	* <i>Phyllanthus niruri</i> *	Disolvente de cálculos renales y biliares

Cómo preparar la infusión

12. Lleva el agua a punto de ebullición.
13. Retira el agua del fuego y añade la planta indicada — un puñado de planta seca, o tres puñados de planta fresca por cada litro de agua.
14. Deja reposar tapado durante 10 minutos.
15. Cuela y consume a lo largo del día.

5. Limpieza preliminar con papa y piña

Una vez que llevas dos semanas de nutrir tus riñones — ya sea con agua de mar isotónica, algas marinas o agua arreglada — puedes realizar la siguiente limpieza renal para apoyar a tu "batería" y preparar tu cuerpo para la limpieza hepática.

Realiza este proceso únicamente si tu experiencia de nutrición renal no ha sido incómoda. Si presentaste molestias durante las dos semanas previas, omite este paso y procede directamente a la limpieza hepática del capítulo siguiente.

Este es un protocolo depurativo suave que estimula la diuresis y aporta enzimas naturales que ayudan a movilizar cristales y depósitos minerales antes de la limpieza hepática.

Preparación

- 1 papa grande cruda, pelada y picada.
- 1 rodaja de piña grande, sin cáscara y sin el corazón, picada.
- Agua suficiente para licuar.

Licúa ambos ingredientes con el agua hasta obtener una mezcla bebible.

Posología

- Consume en ayunas durante 3 días.
- Si sientes molestias matutinas, bebe la mezcla 30 minutos antes de acostarte en lugar de en ayunas.

Después de realizar este procedimiento, espera 3 días o los necesarios para sentirte recuperado, y procede a la limpieza hepática.

PARTE V — UNA NOTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL PROCESO

Antes de continuar, debo aclarar algo importante respecto a la alimentación: en este libro no me adentro de manera profunda en cuestiones dietéticas, no porque no sean fundamentales — son críticas — sino porque cada caso clínico requiere una orientación nutricional personalizada que excede el alcance de esta obra.

Sin embargo, sí debo establecer una premisa básica: estamos asumiendo que la persona que va a realizar estos protocolos mantiene una dieta razonablemente saludable. Sin esa base mínima, las herramientas que aquí compartimos pueden generar molestias adicionales que son completamente evitables. Una limpieza profunda sobre un terreno digestivo desordenado siempre se vuelve más intensa, más caótica y menos productiva.

Para quienes quieran una orientación nutricional más estructurada, a través de mi práctica naturopática ofrezco varias opciones de planes nutricionales, adaptados a condiciones particulares y a cada caso personal. Para los propósitos de este libro, sin embargo, basta con que sigas los siguientes lineamientos básicos.

Lo que **SÍ** conviene durante el protocolo

- Comidas a horario regular: desayuno entre 7:00 y 8:30 AM, almuerzo entre 12:00 y 13:30 PM, cena ligera entre 18:00 y 19:30 PM (y si no tienes hambre, no cenas).
- Cocina sencilla: cocción al vapor, salteados suaves, hervidos.
- Sal marina sin refinar en lugar de sal de mesa común.
- Aceite de oliva extra virgen crudo sobre las comidas (1 cucharada por comida principal).
- Especias suaves: cúrcuma, cardamomo, tomillo, orégano, anís.
- Vegetales variados, proteína magra y carbohidratos integrales en proporciones equilibradas.
- Hidratación abundante con agua filtrada, agua de mar isotónica e infusiones recomendadas.

Lo que conviene evitar durante el protocolo

- Azúcar refinada y endulzantes artificiales.
- Sal refinada (cloruro de sodio puro de mesa).
- Alcohol, cigarrillos y drogas recreativas.
- Café instantáneo y bebidas energizantes.
- Lácteos, cerdo, embutidos, mariscos en general (especialmente camarón y tilapia).
- Fideos blancos, harinas refinadas, panes industriales.
- Comida chatarra, frituras, ultraprocesados, conservas, enlatados.
- Crucíferas crudas (col, brócoli, coliflor, kale) durante el proceso, por su impacto sobre la digestión sensible.
- Picantes intensos: ajo crudo, cebolla cruda, pimiento, ají.
- Microondas y Air Fryer como métodos de cocción.

Recuerda: la alimentación durante un proceso depurativo no es un castigo ni una privación — es una manera de apoyar al cuerpo en el trabajo profundo que está realizando. Mientras más limpia esté tu mesa, más profunda y más cómoda será tu limpieza interna. Son lineamientos básicos para quien busca una salud sostenida.

PARTE VI — EL PROTOCOLO COMPLETO DE DOS SEMANAS

A continuación te presento el cronograma integrado que utilizo con mis pacientes. Es el orden exacto que vas a seguir:

Semana 1 — Remineralización inicial

- Diario: ½ litro de agua de mar isotónica o agua arreglada (a lo largo del día).
- Diario: 1-2 tiras de algas marinas con el desayuno y la cena (en caso de no tener agua de mar), o 1 cápsula de 500 mg antes o después de cada comida, tres veces al día.
- *(Recuerda: si tienes agua de mar, ya no necesitas necesariamente algas ni agua arreglada — a menos que tu cuerpo no acepte el agua de mar.)*

Semana 2 — Activación pre-limpieza

- Aumenta el consumo de agua de mar isotónica o agua arreglada a 1 litro diario (si presentas crisis curativa, mantente en ½ litro).
- Mantén el consumo de algas marinas en caso de no disponer de agua de mar.
- Opcional: incluye las infusiones de plantas de apoyo renal, pero retíralas si te causan molestias innecesarias.
- Día 15 (opcional): inicia la limpieza renal con papa cruda y piña en ayunas durante 3 días.

PARTE VII — QUÉ ESPERAR AL FINAL DE LAS DOS SEMANAS

Ahora bien, es fundamental que comprendas algo que muy pocos textos sobre depuración explican con claridad: cargar la batería es el inicio, pero solo el inicio. Y este punto es muy, muy importante, porque marca la diferencia entre quienes hacen el camino con conciencia y quienes se asustan a mitad del proceso, pensando que algo salió mal cuando, en realidad, todo está saliendo extraordinariamente bien.

La energía renal, cuando es bien nutrida con las herramientas de este capítulo, comienza a restaurarse con sorprendente rapidez — usualmente entre la primera y la segunda semana del protocolo, muchos pacientes ya empiezan a sentir cambios notables. Una vez que esa batería interna recupera su carga, ocurre algo automático y maravilloso: la propia energía renal comienza a empujar al hígado. No se queda quieta — busca expandirse, fluir, depurar, regenerar. Y en su impulso, va directamente al órgano que históricamente ha sido el más sobrecargado del cuerpo: el hígado.

A partir de aquí pueden ocurrir dos escenarios diferentes, y ambos son válidos:

Escenario 1 — El hígado se abre por sí mismo

En el mejor de los casos — y ocurre con más frecuencia de la que uno imagina, sobre todo en personas jóvenes o con poca acumulación de toxinas — la presión energética del riñón es suficiente para que el hígado libere sus estancamientos espontáneamente. La persona experimenta entonces una mejoría sostenida, sin molestias significativas, sin reacciones depurativas notables, y termina las dos semanas sintiéndose mejor que en años. En estos casos, no es necesario continuar con el protocolo de limpieza hepática. El cuerpo ya hizo el trabajo por sí solo.

Escenario 2 — El hígado ofrece resistencia (el caso más común)

En la mayoría de los pacientes — especialmente aquellos con historial de mala alimentación, consumo prolongado de medicamentos, estrés crónico o exposición ambiental tóxica — el hígado no cede tan fácilmente. Cuando la energía renal renovada comienza a empujarlo, el hígado responde con resistencia. Y entonces aparece lo que en naturopatía conocemos como crisis curativa o vicariación: un empeoramiento temporal de síntomas, la aparición de molestias nuevas en zonas aparentemente no relacionadas, alteraciones cutáneas, irritabilidad, dolores difusos, cansancio inusual. No es una recaída. Es la señal inequívoca de que el cuerpo está listo y necesita el siguiente paso: la limpieza hepática.

La regla diagnóstica al final de las dos semanas

Si solo experimentas mejorías y bienestar sin molestias → tu hígado se abrió por sí mismo. No necesitas la limpieza.

Si experimentas reacciones depurativas o empeoramientos temporales → tu cuerpo te está diciendo, sin ambigüedad: *"estoy listo para el lavado de hígado."*

Es un pequeño peaje temporal que debemos estar dispuestos a atravesar — no como un castigo, sino como la confirmación tangible de que el proceso de sanación profunda ya comenzó. Tu cuerpo está hablándote. Solo necesitas saber escucharlo.

En el próximo capítulo desarrollaremos paso a paso, hora por hora, el protocolo completo de limpieza de hígado y vesícula biliar — adaptado, contextualizado y enriquecido con todo lo que he aprendido en quince años de práctica clínica.

Has hecho la parte invisible, la que casi nadie hace. Ahora viene la parte que todos creen ser la única importante. Pero tú, querido lector, ya sabes que sin lo anterior nada de lo que viene tendría sentido.

CAPÍTULO 6 — EL PROTOCOLO COMPLETO DE LIMPIEZA DE HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR

Antes de empezar — una reflexión esencial

Si has llegado hasta este capítulo siguiendo el orden del libro, significa una sola cosa: estás verdaderamente listo. Tus riñones han sido nutridos durante dos semanas. Tu batería interna está cargada. Y tu cuerpo te ha dado las señales claras de que necesita el siguiente paso.

Por favor, no te saltes los capítulos anteriores. No realices este protocolo si no has hecho la fase de nutrición renal. Ya hemos hablado largamente de las consecuencias, y no quiero repetirme. Lo que viene es poderoso, y todo lo poderoso requiere preparación.

Si todo está en orden, respira hondo. Lo que vas a hacer en los próximos tres días tiene el potencial de transformar profundamente tu salud — y con la preparación correcta, será una experiencia mucho más llevadera de lo que la mayoría imagina. En muchos casos, esta limpieza se convierte en un antes y un después para la persona y su búsqueda de sanación. Es importante que sepas que en muchas ocasiones un solo lavado no es suficiente, pero ya que has preparado tus riñones, y seguirás nutriéndolos en el futuro, reducirás drásticamente la cantidad de limpiezas que tengas que hacer y probablemente necesitas solamente una anual o cada que sientas que la salud retrocede.

En mi práctica naturopática, he podido constatar con resultados, que a pesar de que este un protocolo al que se lo llama "Limpieza de Hígado", en realidad limpia también riñones, páncreas y sistema linfático. Estás a punto de cambiar tu vida para siempre.

Pero antes...

Y POR QUE NO PUEDO SIMPLEMENTE LIMPIAR MI HÍGADO CON PLANTAS, CON FITOTERAPIA?

El lugar correcto de la fitoterapia

Es probable que conozcas — o ya hayas utilizado — las célebres plantas coleréticas y colagogas que la fitoterapia tradicional ha utilizado durante siglos para apoyar la

salud hepática: cardo mariano (*Silybum marianum*), boldo (*Peumus boldus*), alcachofa (*Cynara scolymus*), diente de león (*Taraxacum officinale*), bardana (*Arctium lappa*), entre muchas otras. Son plantas extraordinarias, ampliamente estudiadas, y su acción depurativa sobre el hígado está bien documentada tanto por la tradición como por la investigación moderna.

Sin embargo, después de quince años de observación clínica, debo compartirte una matización importante sobre su uso real:

Las plantas hepáticas como prevención — sí, siempre

Como herramienta preventiva, estas plantas son excelentes. Para mantener un hígado sano funcionando óptimamente, para acompañar épocas de mayor carga laboral o emocional, para apoyar al órgano en estaciones de transición — son aliadas valiosas, suaves y seguras.

Como tratamiento de un hígado severamente estancado — no son suficientes y en muchos casos, contraproducentes, por el nivel y gravedad del estancamiento hepático.

Aquí está mi observación clínica más honesta: en los casos de estancamiento hepático profundo — que son la mayoría de los casos modernos, debido al tipo y volumen de toxinas que hemos fabricado en el último siglo — la naturaleza, simplemente, ya no sabe cómo responder ante esos cuerpos. Lo que la fitoterapia tomaría años en mover (y muchas veces sin garantía de éxito), el protocolo de Moritz–Clark adaptado lo logra en días.

He visto repetidamente cómo pacientes que llevaban años tomando cardo mariano, boldo o alcachofa, sin mejoría sostenida, recuperaban en una o dos limpiezas hepáticas lo que ninguna planta había logrado destrabar. Por eso, en casos de estancamiento severo, las plantas hepáticas antes de la limpieza pueden generar molestias sin producir resultados reales — el hígado está demasiado bloqueado para responder a estímulos sutiles. Necesita primero ser desatascado mecánica y energéticamente.

Cuándo Sí recomiendo las plantas — después de la limpieza

Una vez realizada la limpieza hepática, las plantas adquieren todo su poder. El hígado, ya liberado de la obstrucción mecánica, está en condiciones de responder a la

acción regeneradora y tonificante de la fitoterapia. Es entonces cuando recomiendo a mis pacientes integrar cardo mariano, alcachofa, boldo y otras plantas hepáticas como mantenimiento sostenido del órgano recién depurado.

Una excepción importante — pacientes oncológicos post-quimioterapia

Existe, sin embargo, un grupo de pacientes que requiere un enfoque distinto: aquellas personas que han atravesado tratamientos prolongados de quimioterapia. En estos casos, el impacto tóxico sobre el hígado puede ser tan severo y tan reciente que incluso el protocolo de Moritz–Clark resulta demasiado intenso para un órgano todavía muy debilitado.

Para estos pacientes, el camino correcto suele ser el opuesto al de la mayoría: comenzar con plantas hepáticas suaves o, mejor aún, con homeopatía, administradas en dosis bajas y sostenidas durante meses o incluso años. Solo después de ese trabajo lento y respetuoso, y solo si la persona se siente verdaderamente fuerte y preparada, se puede considerar realizar una limpieza hepática completa.

En medicina natural, como en todo, el momento adecuado es tan importante como la herramienta correcta. Conocer la diferencia entre prevención, tratamiento y restauración es lo que distingue a un protocolo bien aplicado de uno que, por bien intencionado que sea, termina haciendo más daño que beneficio.

PARTE I — PREPARACIÓN

Lo que vas a necesitar

Antes de comenzar, asegúrate de tener todos los ingredientes y materiales a mano. No improvises a último momento — la calidad de los productos influye directamente en la calidad del resultado.

Ingredientes principales

- 3 a 4 toronjas amarillas o rosadas (en caso de que te sea imposible conseguir toronjas puedes utilizar una mezcla de limón meyer con naranjas, pero solamente si en realidad no logras conseguir la toronja).
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen (preferiblemente de primera prensión en frío, de origen confiable).
- 4 cucharadas soperas de sal inglesa (sulfato de magnesio o sales de Epsom, de grado farmacéutico).
- 5 ampollas o cápsulas de probióticos — preferiblemente *Bacillus clausii*, o *Saccharomyces boulardii*.
- 3 a 4 manzanas por día para la preparación previa (idealmente verdes; si no las toleras, rojas está bien).
- Agua filtrada abundante.
- Agua de mar isotónica, o agua arreglada (en este caso únicamente con sal marina, es decir 1 cucharadita de sal marina por litro, para hidratación en caso de debilitamiento por las diarreas que vendrán con seguridad).

Lo que NO debe faltar antes de empezar

- Un fin de semana libre o dos días sin compromisos laborales, sociales ni familiares.
- Reposo emocional: evita discusiones, decisiones difíciles, llamadas tensas.
- Una cama cómoda y un baño cerca.
- Tranquilidad mental y disposición a confiar en el proceso.

Los 5 a 7 días previos — preparación con jugo de manzana

Esta fase es fundamental, El jugo de manzana cumple un rol muy específico: el ácido málico presente en la manzana ablanda los cálculos biliares y las concreciones intrahepáticas, facilitando su expulsión durante el protocolo principal. Sin este ablandamiento previo, la limpieza puede resultar mucho más difícil.

Cómo prepararlo

- 3 a 4 manzanas grandes peladas (preferiblemente verdes; si no las toleras, rojas).
- Licúa con agua filtrada hasta lograr un litro de jugo.
- Cuela con un colador o paño fino.
- Consume el litro a lo largo del día, en sorbos pequeños, puedes mezclarlo con tu agua de mar o agua arreglada.

Durante estos 5 a 7 días

- Mantén tu alimentación ligera, según los lineamientos del capítulo anterior.
- Sigue consumiendo tu agua de mar isotónica o agua arreglada — la nutrición renal debe continuar hasta el día previo al protocolo.
- Evita por completo carnes pesadas, lácteos, frituras y alcohol.

Importante: Si tienes diabetes, prediabetes, hipoglucemia o cualquier enfermedad del páncreas o hepática, no realices la preparación con jugo de manzana sin consultar previamente con un profesional. El alto contenido de azúcares naturales puede no ser apropiado para tu caso. En ese caso puedes consumir durante esta preparación previa, 500mg de ácido málico (en cápsulas por ejemplo), 3 veces al día, antes de las comidas. En caso de no tolerar ni jugo de manzana ni ácido málico puedes contactarte conmigo a las coordenadas detalladas en este libro para guiarte personalmente.

Cuándo NO realizar este protocolo en los siguientes casos:

Antes de continuar, asegúrate de que ninguna de estas condiciones aplique a tu caso:

- Embarazo o lactancia.
- Período menstrual activo (espera a que termine).
- Cuadros agudos de cualquier tipo (gripes, fiebres, infecciones activas, dolores agudos).
- Cirugía reciente (menos de 6 meses).
- Diabetes descompensada o pancreatitis activa.
- Cálculos biliares de gran tamaño ya diagnosticados por ecografía — en este caso, requieres acompañamiento profesional especializado, no autoadministración.
- Edad inferior a 18 años sin supervisión profesional.
- Cualquier patología hepática severa ya diagnosticada — consulta antes con tu médico.
- Estar atravesando cualquier crisis emocional fuerte, espera a que las cosas se calmen un poco y luego procede a la limpieza.

En caso de duda, siempre consulta primero con un profesional de la salud que conozca tu historial.

Una breve nota sobre los horarios para el protocolo de limpieza hepática — el reloj biológico de los órganos según la Medicina China

Antes de adentrarnos en el protocolo paso a paso, conviene que comprendas algo que muy pocos textos sobre limpieza hepática mencionan: los horarios que voy a indicarte no son arbitrarios. Están deliberadamente sincronizados con uno de los conocimientos más sofisticados de la Medicina Tradicional China — el reloj biológico de los órganos, conocido en chino como Zi Wu Liu Zhu (子午流注).

Según este sistema, observado y refinado durante más de dos mil años, cada órgano del cuerpo tiene un período de 2 horas en el que su energía (Qi) alcanza su máxima plenitud durante el día. Estos horarios no son metafóricos — son ciclos circadianos reales que la fisiología moderna ha comenzado a confirmar a través de los estudios sobre los ritmos biológicos celulares (los mismos que merecieron el Premio Nobel de Medicina en 2017^[81]).

El ciclo completo de los doce órganos, según la Medicina China, se distribuye así:

Horario	Órgano en plenitud
3:00 – 5:00 AM	Pulmón
5:00 – 7:00 AM	Intestino Grueso
7:00 – 9:00 AM	Estómago
9:00 – 11:00 AM	Bazo–Páncreas
11:00 AM – 1:00 PM	Corazón
1:00 – 3:00 PM	Intestino Delgado
3:00 – 5:00 PM	Vejiga
5:00 – 7:00 PM	Riñón
7:00 – 9:00 PM	Pericardio
9:00 – 11:00 PM	Triple Calentador
11:00 PM – 1:00 AM	Vesícula Biliar
1:00 – 3:00 AM	Hígado

¿Notas las horas resaltadas? Esta no es una coincidencia. Los horarios que utilizo en este protocolo están escogidos para que cada ingrediente sea ingerido al final de la plenitud de un órgano y comience a actuar justo cuando el siguiente órgano entra en su pico energético máximo. En otras palabras: aprovechamos el tiempo natural de digestión y absorción (entre 30 y 90 minutos) para que cada acción del protocolo coincida con el momento en que el órgano correspondiente está en su máxima capacidad para responder.

Las razones detrás de cada horario

Los horarios y el reloj biológico de la MTC

Cada dosis del protocolo está sincronizada con el ciclo de plenitud de los órganos según la Medicina China:

- 7:00 PM – 1ª sales: cierra el horario del Riñón, activa el Pericardio.
- 9:00 PM – 2ª sales: activa el Triple Calentador (distribuye energía y fluidos).
- 11:00 PM – Mezcla toronja + aceite: coincide con la plenitud de la Vesícula Biliar (11 PM–1 AM). El aceite tarda 60-90 min en llegar al sistema biliar – justo cuando la vesícula está en máxima capacidad de contraerse y expulsar.

- 5:00 AM — 3^a sales: activa el Intestino Grueso para evacuar lo movilizado durante la noche.
- 7:00 AM — 4^a sales: cierra el ciclo del colon y prepara al estómago para recuperarse.

Esta sincronización es una de mis contribuciones personales al protocolo. Cuando entendemos *por qué* hacemos las cosas a las horas que las hacemos, dejamos de seguir un ritual ciego y comenzamos a colaborar conscientemente con la inteligencia natural del cuerpo.

Recomendación importante: Respeta los horarios indicados lo más fielmente posible. Una variación de 30 minutos no es crítica, pero alterar los horarios en 2 o 3 horas reduce significativamente la efectividad del protocolo, porque pierde la sincronía con los ritmos naturales de los órganos.

PARTE II — DÍA 1 DEL PROTOCOLO

Importante: Realiza el Día 1 idealmente un viernes o sábado, o sábado a domingo, para que el Día 2 caiga en un día sin obligaciones. Necesitas total libertad y descanso. En caso de que no tengas agua de mar isotónica, para esta parte del proceso, si es que estás bebiendo agua arreglada, omite el bicarbonato y el limón de esa mezcla y bebe únicamente agua arreglada con sal marina, es decir 1 cucharadita por litro, luego del lavado puedes volver a la mezcla normal de agua arreglada.

7:30 AM — Desayuno normal y ligero

Desayuna normalmente, pero con prudencia. Comidas ligeras y de fácil digestión:

- Fruta fresca (sin cítricos si no estás acostumbrado).
- Avena con manzana, o pan de masa madre con aguacate.
- Una infusión digestiva (manzanilla, anís, menta).
- Solo las proteínas a las que estés acostumbrado y no carnes rojas.

12:30 PM — Almuerzo (la última comida del día)

Este será tu último alimento sólido hasta la mañana del Día 2.

- Carbohidratos simples: arroz blanco, papa cocinada o quinoa.
- Vegetales ligeros al vapor: zanahoria, espinaca, zuquini.
- Solamente proteínas ligeras, pollo está muy bien (sé que tanto Moritz, como Clark, recomiendan no ingerir proteínas durante el lavado, pero yo prefiero que la persona si ingiera aquellas a las que está acostumbrado, esto hará más llevadero el protocolo, la persona tendrá más fuerza y energía para soportar el procedimiento, y especialmente en casos de hipoglucemia (casos para los cuales urge una limpieza hepática).
- Come hasta sentirte satisfecho pero sin pesadez.

Después de esta hora, no consumirás más alimentos sólidos por el resto del día y la noche. Solo agua si tienes sed (preferiblemente agua de mar isotónica o agua arreglada).

7:00 PM — Primera dosis de sales de Epsom

- Disuelve 1 cucharada sopera de sal inglesa (sales de Epsom) en 1 vaso de agua tibia (200-250 ml aproximadamente).
- Mezcla bien hasta diluir completamente.
- Bébelo rápido, de un solo trago si es posible. El sabor es muy amargo — algunos pacientes prefieren pasarlo con un sorbo de agua natural justo después.

¿Qué hace la sal de Epsom? El sulfato de magnesio dilata las vías biliares y prepara los intestinos para recibir lo que vendrá. Es esencial.

Si comienzan flojeras o evacuaciones: mantente bien hidratado (mejor con agua de mar isotónica, o agua arreglada).

9:00 PM — Segunda dosis de sales de Epsom

- Repite exactamente el mismo procedimiento de las 6:00 PM.
- 1 cucharada sopera de sal inglesa en 1 vaso de agua tibia.
- Bebe rápido.

A esta hora, deberías sentir el cuerpo más ligero, posiblemente con algunas evacuaciones suaves. Si tienes flojera continúa hidratándote; si no la tienes, no bebas más agua.

11:00 PM — La mezcla principal (el corazón del protocolo)

Este es el momento clave del Día 1.

Preparación de la mezcla

- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de toronja amarilla recién exprimido (filtrado, sin pulpa).
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva extra virgen.

Coloca ambos en un frasco con tapa hermética. Agita vigorosamente hasta lograr una mezcla bien emulsionada y blanquecina.

Cómo tomarla

- Bebe toda la mezcla de un solo trago, tan rápido como sea posible, sin parar.
- Inmediatamente después, acuéstate boca arriba en tu cama, con la cabeza ligeramente elevada por una almohada.
- No te muevas durante 45 minutos (mínimo 30). Permanece quieto, en silencio, idealmente con los ojos cerrados.

Por qué es importante quedarte inmóvil

Durante esos minutos, la mezcla aceitosa estimula directamente al hígado y la vesícula biliar. El movimiento puede dispersar la mezcla y reducir el efecto, además de dispersar la energía a las extremidades, cuando lo que queremos es centrarla en el núcleo orgánico del cuerpo. Mantente acostado, respira tranquilamente, y deja que el cuerpo haga su trabajo. Es posible que experimentes inquietud, algo de ansiedad, dolor, movimientos en tu vientre, incluso como canicas que se mueven por tus autopistas hepáticas y pancreáticas. Observa, permite que el proceso siga su curso. Es posible que los síntomas que te aquejan, durante esa noche se agudicen. Es algo temporal y pasajero. Pasados los 30 minutos, puedes acomodarte para dormir como prefieras.

Importante: Toma normalmente todas las pastillas que usualmente tomas por la noche. No suspendas tu medicación química bajo ningún concepto, ellas te ayudan a sostenerte durante el proceso. En caso de que tu caso implique una cronicidad sintomática de mucho tiempo y severidad, es importante que estés acompañado durante la noche, con un familiar, un amigo, alguien de confianza, quien, en caso de que te levantes a media noche a defecar o miccionar, pueda sostenerte en caso de sensación de desmayo. El baño es un lugar peligroso como para caerse.

Podrías incluso amarrar un cordón de tu muñeca a la muñeca de la otra persona, para que ella se despierte cuando tú te despiertes y te acompañe. De hecho recomiendo usar una gorra de lana gruesa durante esa noche para evitar cualquier accidente especialmente que implique tu cabeza. Me caracterizo por tomar todas las medidas necesarias para la integridad física y emocional de mis pacientes. No existen demasiadas precauciones.

PARTE III — DÍA 2 DEL PROTOCOLO

5:00 AM — Tercera dosis de sales de Epsom

- Disuelve 1 cucharada sopera de sal inglesa en 1 vaso de agua tibia.
- Bebe rápido. (Utiliza alarmas en tu reloj para despertarte, es común quedarse dormido debido al procedimiento realizado horas antes).
- Puedes volver a la cama si lo deseas, pero mantente cerca del baño.

7:00 AM — Cuarta y última dosis de sales de Epsom

- Repite el procedimiento (insisto, ayúdate con alarmas en tu reloj)
- 1 cucharada sopera de sal inglesa en 1 vaso de agua tibia.

A partir de esta hora — las evacuaciones depurativas

Entre las 8:00 y las 11:00 AM comenzarán evacuaciones acuosas y depurativas, que pueden incluir formaciones verdosas, beige, marrones o negras — los famosos "cálculos" que el cuerpo está expulsando.

Lo que vas a ver

Las formaciones que se expulsan suelen ser:

- Cálculos verdes (los más comunes) — del tamaño de un guisante a una nuez pequeña, los conectamos a todo tipo de toxicidad hepática. El color verde es el color energético del Hígado, del elemento Madera)
- Cálculos beige o blancos (más antiguos, más calcificados). El color beige o marrón lo conectamos a toxicidad relativa al Páncreas por su color amarillo, la Tierra en MTC. El color negro corresponde a toxicidad renal y el color blanco a toxicidad pulmonar y colónica, por sus colores correspondientes en MTC (negro-riñón-agua, blanco-pulmón-metal).
- Material flotante (bilis movilizada y residuos).
- Material oscuro o sedimento (toxinas antiguas).

9:00 AM (o cuando se calmen las evacuaciones iniciales)

Antes del desayuno

- Toma 1 cápsula de probiótico (*Bacillus clausii* o *Saccharomyces boulardii*).
- Espera 15-20 minutos antes de comer.

Desayuno (si tienes hambre)

- Si no tienes hambre, no desayunes — escucha a tu cuerpo.
- Si tienes hambre, come algo muy ligero: fruta fresca, una compota de manzana, o una infusión.
- Toma tus medicamentos químicos habituales de la mañana normalmente.

Resto del Día 2 — restauración y descanso

- Almuerzo y cena normales y saludables, según los lineamientos del Capítulo 5.
- Hidrátate abundantemente — preferiblemente con agua de mar isotónica.
- Descansa, descansa, descansa. Tu cuerpo acaba de hacer un trabajo enorme. No salgas a hacer recados, no trabajes, no socialices. Es un día para ti. En muchos casos las persona se siente tan energizada que quiere subir una montaña (caso de la vida real en mi consulta), y me dicen Iván, sentí tanta energía que me fui al Cotopaxi y me subí a la cumbre. Por supuesto ese paciente los días posteriores pagó factura por el extremo al que le llevó a su cuerpo.
- No realices ejercicio físico intenso durante al menos 48 horas adicionales, acabas de atravesar una cirugía sin bisturí.

PARTE IV — DÍA 3 Y POSTERIORES (POST-LIMPIEZA)

Día 3 — 7:00 AM — Limpieza COLÓNICA final con agua de mar hipertónica (pura)

Esta es una adaptación que junto a las personas de Esencia Marina, hemos encontrado extremadamente útil para asegurar que no queden residuos en el colon después del protocolo, y es una gran alternativa al enema colónico.

Nota: NO puedes omitir este paso, de lo contrario, gran parte de la toxicidad expulsada puede quedar en tu intestino grueso (colon) y las molestias post limpieza pueden extenderse por días, semanas, meses o incluso quedarse. Esta es, en mi observación clínica, la razón principal por la cual muchas personas hacen mala propaganda a este protocolo, guarda esto en tu memoria por favor.

- En ayunas, bebe 1 taza de agua de mar pura (no diluida, no isotónica — pura).
- Esto provocará una flojera depurativa adicional que expulsará los últimos restos del lavado.
- Si no produce flojera, repite la dosis al día siguiente. Continúa así durante 2 o 3 días hasta obtener la depuración completa, gloriosa, te darás cuenta.

Si no dispones de agua de mar pura, puedes reemplazarla por agua arreglada en doble concentración (2 cucharaditas de sal marina por litro), aunque el efecto será más suave.

En caso de no lograr la flojera "gloriosa", deberás optar por un Lavado Colónico con Enema.

Alternativa al agua de mar — limpieza colónica con enema de infusión

Si no dispones de agua de mar pura para la depuración final del Día 3, puedes realizar un enema con infusión de hierbas como alternativa igualmente eficaz.

Lo que necesitas

- Una bolsa de irrigación para enemas (disponible en farmacias o tiendas naturistas) con manguera, cánula rectal y regulador de flujo.

- 1 litro de agua filtrada.
- 4 bolsitas de toronjil (*Melissa officinalis*) o cedrón (*Aloysia citrodora*). Si tienes tendencia al frío, usa orégano (*Origanum vulgare*) o anís (*Pimpinella anisum*).
- Vaselina o aceite vegetal neutro para lubricar la cánula.

Preparación

Lleva el agua a ebullición, añade las hierbas, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y espera a que esté tibia al tacto. Puedes añadir 1 cucharadita de sal marina para potenciar el efecto.

Procedimiento

Vierte la infusión tibia en la bolsa y cuélgala a 1 metro de altura. Lubrica la cánula, acuéstate sobre tu lado izquierdo con las rodillas hacia el pecho e introduce suavemente la cánula. Abre el regulador y deja que el líquido entre lentamente (5-10 minutos). Si sientes urgencia de evacuar, cierra momentáneamente el regulador, respira hondo y continúa.

Una vez que todo el líquido haya ingresado, rota en tres posiciones de 3 minutos cada una: lado izquierdo → boca arriba → lado derecho, con masajes abdominales circulares en el sentido de las manecillas del reloj. Luego dirígete al baño y permite la evacuación natural. En caso de que sientas que el líquido quiere salir antes de tiempo, adopta la postura de Vela del yoga para que la gravedad ayude a retenerlo.

Después del enema

Descansa 15-30 minutos, toma una infusión digestiva tibia y toma tu cápsula de probiótico ese mismo día. Hidrátate bien con agua de mar isotónica o agua arreglada.

Contraindicaciones

No realices este enema si presentas: hemorroides activas con sangrado, fisuras anales recientes, cirugías rectales o colónicas recientes (menos de 6 meses), diverticulitis activa, sangrado rectal de origen desconocido, o embarazo. En caso de duda, consulta con tu médico.

Y acerca de los enemas de café...

El enema de café, popularizado por la Terapia Gerson y muchos otros protocolos depurativos modernos, es probablemente la otra variante que has escuchado mencionar. Y aunque reconozco que tiene efectos positivos comprobables — estimula la producción de bilis, activa el sistema enzimático hepático, moviliza glutatión — tampoco lo recomiendo de manera rutinaria en mi práctica. Mi razón, una vez más, viene desde la Medicina Tradicional China.

El café posee dos características energéticas que, combinadas, lo vuelven especialmente agresivo cuando se introduce directamente en el colon.

La primera es su sabor amargo intenso. En la teoría de los Cinco Elementos, el sabor amargo pertenece al elemento Fuego (Corazón e Intestino Delgado). El colon, en cambio, pertenece al elemento Metal. Según el Ciclo de Control que vimos en el Capítulo 4, el Fuego controla al Metal — es decir, el Fuego "funde" o "agrede" al Metal cuando se aplica con demasiada intensidad sobre él. Cuando introducimos café — Fuego concentrado — directamente en el colon — Metal —, estamos aplicando un elemento controlador sobre el órgano que debería ser cuidado, no dominado.

La segunda es su naturaleza energética caliente y secante. El café es uno de los alimentos más Yang y más cálidos clasificados por la Medicina China. Aplicado al colon, ese calor literalmente funde y reseca al Metal interno — agotando los fluidos vitales (Jin Ye) que el intestino grueso necesita para mantener la lubricación de su mucosa y la capacidad evacuatoria saludable. Recordemos que tanto el Intestino Grueso como el Pulmón pertenecen al elemento Metal, y ambos son órganos que requieren humedad equilibrada para funcionar correctamente. Un colon reseca por exposición repetida al calor del café tiende a manifestar — paradójicamente — estreñimiento crónico, irritación, inflamación de bajo grado y debilidad evacuatoria progresiva, además de depresión. Es decir, el remedio termina sosteniendo el problema que pretendía resolver.

A corto plazo, el enema de café puede producir movimientos depurativos visibles e impresionantes. A mediano y largo plazo, sin embargo, debilita la energía intrínseca del colon, agota sus fluidos protectores y desequilibra su microbiota.

Por eso prefiero las infusiones suaves de toronjil (*Melissa officinalis*) o cedrón (*Aloysia citrodora*) — plantas de naturaleza fresca, húmeda y armoniosa, que acompañan al colon en lugar de forzarlo, lo hidratan en lugar de secarlo, y lo reconfortan en lugar de controlarlo. Mismo objetivo depurativo, ninguna agresión energética innecesaria.

Días 3 al 6 — Restauración de la flora intestinal

Durante los 5 días siguientes al protocolo (o los necesarios hasta normalizar tu deposición)

- Toma 1 cápsula de probiótico antes de cada desayuno (*Bacillus clausii* o *Saccharomyces boulardii*).
- Mantén tu alimentación según los lineamientos del Capítulo 5.
- Continúa con tu agua de mar isotónica o agua arreglada — no abandones la nutrición renal, es un nuevo estilo de vida.
- Permite que tu digestión se normalice gradualmente.

Lo que puedes esperar en los días siguientes

- Ligereza generalizada del cuerpo, especialmente en el lado derecho.
- Claridad mental y mejor estado de ánimo.
- Sueño más profundo y reparador.
- Digestión más ágil, mejor tolerancia a las grasas.
- Mayor energía, sobre todo en las primeras horas del día.
- En algunos casos, emociones que salen a flote — el hígado guarda mucha memoria emocional (especialmente ira y resentimiento), y al depurarse puede liberar también esa carga. Permítelo. Llorar si necesitas llorar. Es parte del proceso.
- En otros casos, los síntomas crónicos pueden seguir más presentes durante los días siguientes a la limpieza, no te asustes, es también normal, puesto que acabas de abrir un filtro que estuvo tapado por años o décadas, observa, permite el proceso, en unos días todo calmará, el viento del hígado y su huracán retrocederá. Ayúdate con digitopuntura (acupresión) Hígado 3 en tus pies (puedes buscarla fácilmente en la Web), y realiza esa maniobra por lo menos durante 9 minutos o hasta sentir calma, pues estarás ayudando a equilibrar toda tu función hepática, con el punto más importante de toda tu anatomía energética (Hígado 3, Tai Chong, Asalto Supremo).

PARTE V — ¿CUÁNTAS LIMPIEZAS SON NECESARIAS?

Esta pregunta surge invariablemente en mi consultorio, y la respuesta merece una explicación clara.

Andreas Moritz, basándose en su observación, recomendaba realizar entre 6 y 12 limpiezas hepáticas a lo largo de varios meses o años, separadas por intervalos de 3 a 4 semanas, hasta que la persona dejara de expulsar formaciones durante el proceso.

Mi experiencia clínica matiza esta recomendación de manera importante:

Cuando se realiza la fase de nutrición renal correctamente antes de cada limpieza hepática, el número total de limpiezas necesarias se reduce significativamente. En la mayoría de los casos, el paciente solo realiza una nueva limpieza luego de un año, y más que nada por prevención. Sin embargo, algunos casos severos requieren más o menos 3 limpiezas mensuales seguidas, hasta que el hígado quede libre.

En mi observación clínica, las personas que toman químicos continuamente, como antihipertensivos, levotiroxina, antidepresivos, etc, es importante la limpieza hepática semestral, siempre y cuando haya constante nutrición renal.

Esto se debe a que la energía renal restaurada permite que el hígado complete cada proceso de depuración de manera mucho más profunda. No es lo mismo lavar el filtro con la batería al 30% que con la batería al 90%.

Mi recomendación clínica:

- Primera limpieza: después de las 2 semanas de nutrición renal descritas en el Capítulo 5.
- Segunda limpieza: 4 a 6 semanas después de la primera, y solamente si es que los síntomas no han retrocedido o han regresado.
- Tercera limpieza: 4 a 6 semanas después de la segunda, con la misma preparación, igual solamente si es que no hay resultados permanentes.
- Limpiezas posteriores: solo si el cuerpo sigue mostrando señales claras de necesidad, y siempre con la nutrición renal previa.
- Cierre del ciclo: cuando dos limpiezas consecutivas no produzcan expulsión significativa, el proceso está completo. Pasa entonces a una limpieza de mantenimiento anual o semestral.

Recuerda siempre la regla de oro: nunca limpies un órgano cuya madre energética no está fuerte. Cada limpieza hepática debe ser precedida por su fase de nutrición renal correspondiente.

PARTE VI — SEÑALES DE ALARMA: CUÁNDO DETENER EL PROTOCOLO Y BUSCAR AYUDA MÉDICA

Aunque este protocolo es seguro cuando se realiza correctamente y con la preparación adecuada, hay situaciones en las que debes interrumpirlo y consultar atención médica inmediata:

- Dolor abdominal intenso, insoportable o persistente que no cede con el reposo.
- Vómito incontrolable que impide la hidratación. No obstante, si presentas vómito controlable, es parte de la depuración de la vesícula biliar y los ductos biliares.
- Fiebre alta (más de 38.5°C).
- Color amarillento de la piel o los ojos (ictericia).
- Confusión mental severa.
- Diarrea sanguinolenta que no se detiene por días.
- Dolor agudo insoportable en el lado derecho del abdomen que se irradia a la espalda o el hombro.

No se asuste innecesariamente — estos eventos son extraordinariamente raros cuando el protocolo se realiza correctamente y con la nutrición renal previa. Pero la prudencia siempre debe primar. Tu vida es más importante que cualquier protocolo.

PARTE VII — MIS APORTES PERSONALES AL PROTOCOLO

Después de quince años aplicando esta limpieza con cientos de pacientes, he ido incorporando ajustes específicos al protocolo original de Andreas Moritz. Te los resumo aquí para que tengas claridad sobre lo que he agregado o modificado, por supuesto, con mucha gratitud y respeto al trabajo de Moritz y Clark.

Aspecto	**Moritz original**	**Mi adaptación**
Preparación previa	Solo jugo de manzana 6 días	**2 semanas de nutrición renal + 5-7 días de jugo de manzana**
Probióticos	Mencionados brevemente	**Protocolo de 5 días post-limpieza con cepas específicas**
Día 3	Menciona Enemas	**Agua de mar pura para limpieza colónica final**
Número de limpiezas **Resultados permanentes**	6 a 12 limpiezas No garantizados	**Generalmente 1 a 3, gracias a la nutrición renal previa** **No garantizados pero con altas probabilidades si es que mantienes tu nutrición renal.**
Consciencia de lo que estás haciendo	superficial	Clara conexión con los conceptos de la Medicina Tradicional China, por eso los cambios en los horarios.

Cada uno de estos ajustes nació de la observación clínica directa con pacientes reales — y todos ellos han demostrado mejorar la seguridad, la efectividad y la sostenibilidad del proceso.

Querido lector, si has seguido este protocolo paso a paso, acabas de realizar uno de los actos de amor propio más profundos que un ser humano puede hacer por su propio cuerpo. Has trabajado en silencio, en privado, sin reflectores, sin reconocimiento externo — solo tú y tu cuerpo en un diálogo íntimo de sanación.

En el próximo capítulo abordaremos qué hacer durante las semanas y meses que siguen a la limpieza — cómo sostener los beneficios obtenidos, cómo integrar este proceso en tu vida cotidiana, y cómo evitar que vuelvas al punto de partida.

Porque la limpieza es solo el inicio. Lo que viene después es lo que define si esto fue un evento pasajero o el comienzo de una nueva manera de habitar tu cuerpo.

Te felicito de corazón. Y te invito a continuar.

CAPÍTULO 7 — DESPUÉS DE LA LIMPIEZA: MANTENIMIENTO

El error más común

Después de tantos años acompañando pacientes, puedo decirte cuál es el error más frecuente que cometen quienes realizan exitosamente su primera limpieza hepática: creer que el trabajo está terminado. Sienten alivio, sienten energía nueva, ven los resultados — y entonces, gradualmente, vuelven a sus antiguos hábitos. Tres meses después, los síntomas regresan.

La limpieza sí funcionó. Lo que falló fue el día 8 en adelante.

Los primeros 7 días post-limpieza

- Probióticos diarios antes del desayuno (*Bacillus clausii* o *Saccharomyces boulardii*).
- Continúa con agua de mar isotónica o agua arreglada — no abandones la nutrición renal.
- Alimentación ligera: vegetales cocinados, proteínas magras, carbohidratos integrales.
- Evita totalmente alcohol, café, frituras y comida procesada durante al menos 10 días.
- Descanso emocional: no fuerces decisiones importantes ni cargas extras.

Es normal experimentar ligereza física, claridad mental y, en algunos casos, fragilidad emocional. El hígado guarda mucha memoria emocional — especialmente ira y resentimiento — y al depurarse libera también esa carga. Permítelo.

A partir del día 8 — las plantas hepáticas (ahora sí)

Como mencionamos antes, es después de la limpieza cuando las plantas hepáticas adquieren todo su poder. El hígado, libre de obstrucción, puede ahora responder a la fitoterapia regeneradora:

- Cardo mariano (*Silybum marianum*) — 1 cápsula de 200–400 mg al día.
- Alcachofa (*Cynara scolymus*) — en cápsulas, té o jugo.
- Diente de león (*Taraxacum officinale*) — en infusión por las mañanas.

Una sola de las tres, o en rotación, durante 30 a 60 días. No las uses todas simultáneamente.

Cuándo repetir el protocolo

Una sola limpieza, aunque eficaz, rara vez es suficiente. Andreas Moritz observó que cada limpieza libera capas sucesivas de cálculos — la primera moviliza los más recientes, las siguientes acceden a capas más profundas.

Limpieza	Cuándo	Preparación
1 ^a	Después de 2 semanas de nutrición renal	Completa (Capítulo 5)
2 ^a	4 a 6 semanas después	Mínimo 1 semana de nutrición renal
3 ^a y siguientes	4 a 6 semanas después	Siempre con nutrición renal previa

Detén el ciclo cuando dos limpiezas consecutivas no produzcan expulsión significativa. A partir de ahí, pasas a mantenimiento.

Mantenimiento a largo plazo — los 4 pilares

Lo que distingue a los pacientes que sostienen los resultados de los que los pierden se reduce a cuatro pilares simples:

16. Hidratación mineralizada constante — agua de mar o agua arreglada todos los días.
17. Alimentación coherente — las pautas del Capítulo 5 como modo de vida, no como protocolo temporal.
18. Sueño respetado — dormirse antes de las 11:00 PM para que el hígado se regenere durante su horario de plenitud (1–3 AM).
19. Gestión emocional — la ira no procesada estanca al hígado más rápido que cualquier comida.

Adicionalmente, recomiendo una limpieza hepática anual (idealmente en primavera), o dos limpiezas semestrales si tu estilo de vida lo justifica.

Cómo saber que el proceso está completo

- Digestión consistentemente ágil.
- Sueño profundo sin despertares entre la 1 y las 3 AM.
- Energía estable, sin altibajos.
- Estado de ánimo equilibrado.
- Piel limpia, ojos claros.
- Mayor tolerancia a alimentos que antes te caían mal.

Cuando varias de estas señales se sostienen durante 6 meses, tu hígado ha completado su ciclo de restauración profunda.

Cierre

La limpieza hepática no es un evento. Es una puerta.

Antes vivías en un cuerpo que arrastraba carga acumulada durante años. Ahora vives en un cuerpo restaurado. La pregunta importante no es *"¿qué hice por mi cuerpo?"* — sino *"¿qué voy a hacer ahora con este cuerpo restaurado?"*

La diferencia entre quienes sostienen los resultados y quienes los pierden no es la limpieza — es lo que hacen con ella.

Un quinto pilar muchas veces ignorado — la microbiota

Hay un elemento adicional al que dedico atención creciente en mi consulta y que conviene mencionar aquí: la restauración de la microbiota intestinal a través de alimentos probióticos naturales.

Hablo del kéfir de agua (no de leche), la kombucha, los fermentados vegetales tradicionales como el chucrut o el kimchi sin pasteurizar, y de cepas específicas en cápsulas como *Bacillus plantarum* o *Bacillus subtilis*, entre otras. Estos alimentos vivos cumplen una función que ningún suplemento sintético logra replicar:

reintroducen en nuestro organismo las familias bacterianas con las que la humanidad coevolucionó durante milenios, y que la vida moderna ha ido eliminando silenciosamente del cuerpo humano.

Nos hemos distanciado tanto de la naturaleza — del suelo, del agua viva, de los alimentos fermentados, del contacto directo con la tierra — que hemos perdido una parte fundamental de nuestro propio ecosistema interno. Reinsertar esas bacterias no es un lujo: es una necesidad urgente de la salud contemporánea.

Sin embargo, debo aclarar algo importante: intentar repoblar la microbiota con el filtro tapado y la batería descargada es una campaña muy difícil y, a menudo, dolorosa. Las nuevas bacterias no encuentran un terreno saludable donde establecerse, generan reacciones de Herxheimer intensas, y con frecuencia el paciente termina abandonando el proceso pensando que "los probióticos no le caen bien."

Por eso este pilar tiene su lugar correcto justo aquí — después de la limpieza hepática y la nutrición renal. Solo cuando el hígado está limpio y los riñones cargados, el cuerpo puede recibir y sostener una nueva microbiota saludable. Sobre el trabajo profundo de reconstrucción de la flora intestinal — sus etapas, sus alimentos, sus desafíos y sus tiempos — desarrollo un libro completo y dedicado dentro de esta misma colección. Aquí solo dejo señalada la puerta. Cuando estés listo, podrás cruzarla con seguridad.

CAPÍTULO 8 — CASOS REALES

Una nota previa sobre privacidad

Antes de compartir estos casos, debo aclarar algo importante: todos los nombres han sido omitidos, las edades son aproximadas y los detalles personales han sido modificados o eliminados para proteger la identidad de mis pacientes. Lo que permanece intacto es la trayectoria clínica real: los síntomas, los procesos, los resultados.

Comparto estas historias con un único propósito: que reconozcas, en alguna de ellas, tu propia historia o la de alguien que amas. Y que comprendas que lo que aquí propongo no es teoría — es vida cotidiana de pacientes reales en mi consultorio.

Caso 1 — Hombre de 63 años — El paciente que había intentado de todo para su depresión

Este hombre llevaba desde la pandemia del coronavirus con vértigo, mareos y una depresión muy profunda, incluso con pensamientos suicidas. Es verdad que tenía situaciones en su vida que ameritaban sentir tristeza y frustración, pero la tendencia autolítica y el llanto descontrolado no empataban con el nivel del conflicto.

En estos casos, explico al paciente que su cuadro sintomático psíquico tiene en realidad mucho más relación con su cuerpo que con su mente. De hecho, en MTC el cuerpo físico y el cuerpo emocional son prácticamente uno solo. En su lengua y sus pulsos pude notar, desde la primera cita, su severo caso de estancamiento de hígado, lo cual le llamó la atención porque tenía exámenes de laboratorio impecables. Su estado renal no era crítico; sin embargo, expliqué la importancia de nutrir primero sus riñones para poder proceder, en dos o tres semanas, a una primera limpieza hepática.

El paciente siguió mis protocolos dietéticos específicos para su caso, la preparación renal que ya he detallado exhaustivamente en este libro, además de otros suplementos de fitoterapia y apiterapia que consideré necesarios. Luego de dos semanas presentó mejorías poco notorias; de hecho, su depresión se había profundizado. Sus riñones ya habían alcanzado un nivel óptimo, el mareo y el vértigo retrocedieron, pero la depresión —el síntoma más riesgoso— no cedía.

Con un poco de incredulidad, pero considerando que ya se encontraba dentro de un protocolo holístico, procedió a realizar el protocolo completo de limpieza hepática. No lo sufrió; fue bastante bien llevado el proceso. Al segundo día, luego de haber drenado su órgano hepático, la depresión desapareció como por arte de magia. Las ideas suicidas se esfumaron de la noche a la mañana. El paciente no lo podía creer, pero simplemente sonreía, y ya pudo abordar sus conflictos familiares internos de manera natural y efectiva.

Esto no es un embrujo o desembrujo; se explica fácilmente desde la MTC. Cuando el hígado está severamente estancado, la poca energía que logra atravesar desde el Agua al Fuego —eje Yin-Yang de la Vida: Riñón-Corazón— solo alcanza para mantener la función fisiológica cardíaca, pero el cuerpo emocional no llega a ser nutrido y la alegría de vivir se evapora. El corazón es el órgano encargado de producir alegría y entusiasmo por la vida.

Luego de tres semanas, el paciente empezó a sentir nuevamente que la depresión la aquejaba poco a poco. Identifiqué que un solo lavado no había sido suficiente, y procedimos a una segunda limpieza hepática. El caso fue resuelto. No volvió más que unas pocas veces para ajustes extras. Espero que siga su vida con plenitud y dicha, nutriendo sus riñones para mantener libre su hígado y poder vivir el Cielo en la Tierra.

He visto muchos casos similares y he sido testigo de la importancia de la salud física para sostener la salud "mental". Hoy por hoy la humanidad cada vez ha aceptado con mayor facilidad el concepto de que la salud del cuerpo depende de la mente, pero no sospechamos que pueda ser también viceversa — al menos en casos de ansiedad y depresión clínicas.

Caso 2 — Hombre de 39 años — "Nunca en mi vida he tenido un día sin ansiedad; no conozco lo que es vivir sin ella"

En MTC, la ansiedad tiene varios orígenes. La ansiedad renal implica miedos más irracionales y de supervivencia. La ansiedad del hígado implica una bifurcación: por un lado, sobrenutrición al corazón que crea euforia —la sensación de que el corazón se fuera a salir del pecho—; por otro, una bifurcación energética al estómago que produce ansiedad de inseguridad severa y sensación de vulnerabilidad.

Mi paciente sufría de esta última: una inseguridad constante. Sentía que no tenía piso, y salir de casa era una hazaña que procuraba evitar para no sentirse más expuesto. Las razones eran netamente orgánicas: era un hombre de nacimiento prematuro, parto por cesárea, y había lactado muy poco, no más de tres meses. En mis videos y en otros textos de mi autoría insisto siempre en la importancia de la lactancia y del parto natural —en la medida de lo posible—, pues la cesárea implica una ausencia de microbiota y la falta de lactancia produce un déficit de energía (Qi) renal desde temprano en la vida.

Cuando la batería está descargada desde el inicio, el filtro que representa el siguiente movimiento energético según la MTC se bloquea severamente. La ruta típica es que el hígado estancado, siguiendo el ciclo interno de control de la MTC, agrede a la Tierra —al estómago específicamente—, produciendo esa ansiedad con sensación de vulnerabilidad, de no sentirse enraizado, y una sensación muy desagradable e indescriptible en el vientre. Estos eran exactamente los síntomas que presentaba este hombre. Los había normalizado durante su niñez y adolescencia, pero con el tiempo fue haciéndose consciente de que no era lo normal, no era el *modus vivendi* de la especie humana.

Fue entonces que inició su búsqueda. De hecho, se convirtió en sanador holístico: realiza terapias energéticas y ayuda a otras personas. Llegó a mí porque su fiel compañera, la ansiedad, no parecía tener planes de mudarse. Mediante las técnicas de diagnóstico corporal —lengua, pulsos, e iridología— pude notar que, a pesar de todos los años de consumir plantas coleréticas y colagogas, homeopatía unicista y homotoxicología, su estancamiento hepático no se había inmutado. Su bloqueo de hígado y ductos biliares era casi total.

Procedimos con todo el esquema detallado en este libro, con los cambios y ajustes relevantes para el caso específico. Su ansiedad se redujo radicalmente luego de la primera limpieza hepática —siempre con previa nutrición renal—. Por primera vez en su vida, el paciente experimentó lo que era sentir quietud y paz en su cuerpo y mente. No lo podía creer; era algo totalmente nuevo para él, como un renacimiento.

No obstante, su ansiedad iba y venía, aunque sin volver a los niveles de su historial pasado. El caso requirió un esquema estricto de consumo de probióticos intestinales (picantes) y agrídulces —los conocidos como psicobióticos, de acción estomacal y biliar—. Esta fue la pieza que completó el rompecabezas. Hoy por hoy, el paciente vive una vida plena y dichosa, dedicado a ayudar a otras personas a encontrar el camino de la sanación integral.

Caso 3 — Mujer de 40 años — Lipotimias crónicas

Esta paciente sufría de episodios crónicos de fatiga aguda severa, especialmente a las 11 de la mañana y a las 7 de la noche. Se trataba de algo casi inmanejable: una sensación similar a una lipotimia que la llevaba a echarse en el piso donde quiera que estuviese, pues sentía que el corazón iba a dejar de latir. A esto se sumaba llanto descontrolado. Los horarios no eran aleatorios: corresponden exactamente a los horarios del Corazón (11 a.m. a 1 p.m.) y del Pericardio (7 p.m. a 9 p.m.) en el reloj biológico de la MTC, aunque esto no se lo comenté a la paciente para no alarmarla.

La mujer manifestó que prefería no acudir a la medicina alopática, pues confiaba más en la medicina natural y holística. A pesar de que le comenté la importancia de complementar ambas vertientes para su caso, insistió en que no quería recibir diagnósticos formales, pues tenía mucho miedo de enterarse de que tenía problemas cardíacos.

Luego de realizar el diagnóstico corporal de MTC, las causas energéticas saltaban a la vista: riñones desgastados, hígado severamente estancado y colon muy tóxico. Las causas: parto prematuro, cesárea, y principalmente dos cirugías tempranas en los primeros años de vida — la anestesia requiere mucha energía renal para sedar a la persona, pues son los riñones quienes nutren y controlan al sistema nervioso central y periférico según la MTC; si luego de una cirugía temprana en la niñez no se restaura al infante, tarde o temprano aparece el estancamiento hepático. En MTC se sostiene que el 80% de las enfermedades provienen de los desórdenes hepáticos.

El estancamiento era tan severo que el agua de mar isotónica no fue una opción viable: la paciente intentó beberla, pero su cuerpo no lograba tolerarla. Tuvimos que comenzar con algas marinas en poca cantidad durante varias semanas, y ella comía lo que buenamente su cuerpo aceptaba. Le envié también una mezcla de miel de abejas y polen —llamada Pan de Abeja—, y esto le ayudó muchísimo a mejorar su energía y a aliviar la severidad de sus episodios, los cuales respondían a lo que en MTC denominamos Déficit Concomitante de Bazo y Corazón, cuya raíz es usualmente —y sin excepción en este caso— el previo estancamiento de hígado por una pobre energía renal que, insisto, nunca se mostró en exámenes de laboratorio. La miel de abeja nutre la Tierra (Bazo-Páncreas) y el polen nutre a la Madera (Hígado-Vesícula Biliar).

Una vez que los riñones de la paciente alcanzaron su máximo energético —y a pesar de que los síntomas de desvanecimiento persistían por el bloqueo biliar y hepático—, la mujer estaba preparada para su primera limpieza de hígado. Fue una experiencia bastante dura; sin la preparación renal previa, hubiera sido prácticamente imposible realizarla.

Durante el protocolo, la paciente sentía que se desmayaba. En la noche del lavado sentía que no lo iba a lograr, pero la acompañé durante toda la noche dándole ánimo y valor. A la mañana siguiente me rogaba que no le hiciera beber el último vaso de agua con Sal Inglesa; sin embargo, le expliqué que era importante no detener el proceso. De hecho, aunque la persona siente que no podría beber más esa solución tan desagradable, el sulfato de magnesio —Epsom Salts— relaja los ductos biliares y propicia una profunda sensación de liberación.

Así lo vivió esta paciente. Durante dos semanas no experimentó más los episodios diarios. No obstante, hacia la tercera semana comenzaron a reaparecer, y fue necesario realizar cuatro lavados mensuales adicionales. Actualmente esta mujer ya no sufre de estos episodios severos. Siente su corazón fuerte, hace mucho deporte y lava su hígado semestralmente. Mantiene el plan nutricional sugerido y cuida siempre su nutrición renal.

Caso 4 — Mujer de 80 años — Psoriasis incontenible

Llegó a mi consulta con un caso de psoriasis de varios años de evolución. Había intentado algunas alternativas alopáticas y naturales sin mayor mejoría. Si bien la dermatología había aliviado los síntomas considerablemente, los brotes en la piel de sus piernas se extendían cada vez más, lo cual preocupaba mucho a la paciente, pues todo su cuerpo tenía indicios de inicios de brotes y temía mucho por una generalización de los síntomas. Una mujer muy fuerte, deportista, incansable. Sin embargo, luego de examinarla según los parámetros de lengua y pulso chinos, aunque sus riñones no se encontraban en mal estado energético, su hígado mostraba un bloqueo que presagiaba un gran reto tanto para la paciente como para su terapeuta.

Nutrímos sus riñones llevándolos a su plenitud. Su dieta fue estricta. Realizó su primer lavado y, para mi sorpresa, no expulsó más que líquido transparente — nada de lo que esperábamos, y no hubo ninguna mejoría. Transcurrido un mes volvió a

lavar su hígado y una vez más no obtuvimos resultados. La paciente estaba decidida a seguir e intuía que cada vez su hígado estaba más dispuesto a colaborar. Sus músculos empezaron a presentar un poco más de flexibilidad y menos espasmos y calambres.

Solo a partir del cuarto lavado la paciente comenzó a liberar numerosos «cálculos» de color marrón y, principalmente, verde. Tuve muy en cuenta algo en lo que Andreas Moritz siempre insistió: existen casos en los que solo a partir del cuarto o quinto lavado comienza la verdadera expulsión de toxicidad. Esta paciente perseveró, y su psoriasis finalmente empezó a retroceder. Realizó un lavado mensual adicional dos veces más. Actualmente lleva a cabo un lavado anual por prevención, mantiene su nutrición renal, una dieta saludable y probióticos de manera constante.

Esporádicamente los brotes regresan, pero con una intensidad mucho menor y con extensiones poco pronunciadas. Sus pomadas prescritas por el dermatólogo son suficientes para controlarlos, en conjunto con su nuevo estilo de vida.

La paciente está también muy consciente de las razones emocionales que gatillan sus brotes. Sus síntomas ya no son un tirano, sino maestros que traen lecciones claras a su vida. Ya no vive como víctima de sus síntomas, sino como aprendiz de los mismos para una trascendencia sostenida.

Caso 5 — Mujer de 32 años — Artritis desde temprana edad

Llegó a mi consulta con diagnóstico de artritis. Me pidió que le ayudara a aliviar sus síntomas de dolor; su mente ni siquiera consideraba la posibilidad de quedar libre de ellos. Simplemente quería alivio. Hombros, codos, muñecas y dedos presentaban dolores crónicos que había normalizado desde los 13 años, desde su primer período. Su carácter era serio, marcado por el dolor en su vida; no sonreía mucho.

Al investigar su historia: poca lactancia, parto prematuro, una infancia dura por situaciones adversas familiares. Todo indicaba poca energía renal desde el inicio de su vida. Y claro: cuando llegó la menarquia — la primera regla de la mujer, proceso fisiológico de transición que requiere mucha energía renal — ese cuerpo no pudo lidiar con la reconfiguración que implicaba convertirse en una mujer con capacidades reproductivas. Se evidenció el estancamiento hepático: cólicos severos —el hígado es el encargado de nutrir los músculos y gestionar el almacenamiento y drenaje de la sangre— y dolores articulares que se convirtieron, desde entonces, en el modus vivendi de la persona.

La impotencia que sentía frente a sus circunstancias personales encontró expresión en sus articulaciones — todas en general denotan impotencia frente a los diferentes retos de la vida.

Procedimos a nutrir sus riñones. En esta paciente ocurrió algo poco usual aunque posible: el hígado se liberó en gran medida por el simple empuje energético de los riñones. Fue tanta la liberación que los dolores desaparecieron en pocos días; sin embargo, la paciente desarrolló una euforia sin precedentes, la cual se fue calmando poco a poco a medida que el cuerpo se acostumbraba al nuevo equilibrio. Quedaban algunas molestias residuales, pero el dolor principal se fue para no volver. Para erradicar esos rezagos, procedimos a realizar una limpieza hepática y los últimos síntomas desaparecieron.

La paciente hoy por hoy disfruta de una vida plena y libre de dolores. No puedo afirmar que se haya "curado" de la artritis — hacer tal afirmación sería incluso ilegal —, pero es innegable que esa mujer ahora vive sin dolor y con una sonrisa de oreja a oreja.

Lo que estos casos tienen en común

Cada uno de estos pacientes — y cientos más que no caben en este libro — me ha enseñado algo que he querido transmitirte a lo largo de estas páginas:

- El cuerpo siempre habla. A veces grita, a veces susurra — pero nunca calla.
- No hay protocolo correcto sin orden correcto. Los riñones primero, el hígado después.
- La salud no es la ausencia de síntomas: es la presencia de vitalidad.
- Lo que la medicina convencional no puede explicar, la observación clínica integrada sí puede acompañar. Esto no quiere decir que la medicina convencional deba ser evitada; por lo contrario, pienso que la medicina química es prácticamente indispensable en el mundo que hemos fabricado. Son medicamentos excelentes para apagar incendios que la medicina natural no logra apagar en muchos casos. Más de una vez me veo en la obligación de pedir a mis pacientes que no abandonen sus medicinas químicas — pues a veces llegan deseosos de dejarlas cuanto antes —, ya que son un muro de contención que permite trabajar con tranquilidad y holgura desde la medicina natural, evitando crisis curativas severas.

Solo una vez que el cuerpo del paciente se encuentra mucho mejor — luego de haber sido nutrido, suplementado, depurado y restaurado — el propio paciente logra, en conjunto con su médico, comenzar a reducir sus medicinas químicas gradualmente: en muchos casos de forma total, en otros hasta donde el cuerpo lo permite. La

gestión que el paciente tiene sobre sus emociones — especialmente sobre la ira y la preocupación — así como la trascendencia de sus conflictos de vida, son cruciales para la sanación sostenida.

COMENTARIO FINAL

El debate que continúa girando alrededor del Protocolo de Limpieza de Hígado — promovido por Moritz, Clark, y ahora por mi persona a través de este compendio — sigue presente en todas las redes: ¿qué es lo que se expulsa en esta depuración? ¿Qué son esas pepas verdes que salen, y que a veces son también marrones, negras o blancas?

En redes puedes encontrar personas que comparten estudios de laboratorio que sostienen que lo que se expulsa es una mezcla de calcificaciones, toxinas, colesterol y restos de medicina química. Otras personas presentarán resultados de laboratorio que ratifican que lo que sale no es más que la mezcla de aceite de oliva con toronja convertida en pequeñas bolitas. Quizás ambos tengan razón. Personalmente lo considero irrelevante, y la razón es simple: los pacientes mejoran y alivian sus síntomas de manera radical luego de limpiar sus hígados — siempre con la previa nutrición renal y su debida vigilia de por vida.

En mi consultorio — siempre al servicio de Dios, de la Fuente, de la Unidad, de la Verdad — soy testigo de algo muy consistente: cuando un paciente se realiza una limpieza hepática por simple prevención, usualmente no expulsa nada, solo líquido transparente. Por el contrario, cuando un paciente presenta cronicidades severas, expulsa pepas que pueden alcanzar el tamaño de canicas o incluso más. ¿Significa esto que esas pepas estaban dentro del hígado o de algún órgano del paciente? En mi observación, podría ser el caso en algunas ocasiones. Lo testifico más bien como algo parecido a lo que ocurre cuando erupciona un volcán nevado.

Cuando cada 100 a 150 años el volcán Cotopaxi entra en erupción, el calor intenso de la lava produce — en combinación con el hielo perpetuo de ese coloso — un flujo de lodo que corre cuesta abajo arrasando con todo lo que encuentra a su paso. De la misma manera, cuando provocamos — con los cuidados y precauciones del caso — esta "erupción" hepática, la mezcla de jugo de toronja con aceite de oliva arrastra toda la toxicidad que encuentra en su camino, aprovechando que las vías biliares y pancreáticas están temporalmente suavizadas gracias al ácido málico de las manzanas y al sulfato de magnesio (Sal Inglesa - Epsom Salts). Las mejoras subsiguientes en la salud del paciente son innegables.

No busco que esta hipótesis sea validada; de ser así, estaría presentando en este libro estudios de laboratorio que la demuestren o refuten. Busco más bien compartir con

mis lectores un marco teórico y práctico que los lleve al cuestionamiento y a sus propias conclusiones. Anhele que la humanidad pueda llevar su vida de manera liviana, que juntos construyamos un verdadero Cielo en la Tierra, un pequeño paso a la vez.

Pienso que hemos complejizado demasiado la medicina y sus ramas. Tal vez fue necesario en su momento, pero considero que es tiempo de volver a simplificar las cosas. Con nostalgia escucho las historias de cómo mi abuela sanaba a toda la comunidad con sus conocimientos ancestrales. Anhele que las abuelas vuelvan a ser las sanadoras y los abuelos los sabios de la comunidad. De hecho, considero que este tipo de conocimientos ancestrales acerca de sanación holística y natural, deberían enseñarse desde los primeros años en las escuelas de todo el mundo.

Abrazos fraternos,

Iván Javier Mendieta Molina

www.ivanmendietanaturopata.com

ANEXO — PROVEEDORES DE AGUA DE MAR EN EL MUNDO

A continuación te comparto un directorio actualizado de los principales proveedores certificados de agua de mar embotellada para consumo humano, organizados por región. Esta lista no es exhaustiva, pero representa los proveedores más reconocidos y de mayor trayectoria en cada zona, según mi investigación a la fecha de publicación de este libro.

Importante: Antes de comprar, verifica siempre que el agua de mar haya sido microfiltrada en frío (no hervida) y certificada para consumo humano. Nunca consumas agua de mar recogida directamente del océano sin tratamiento sanitario adecuado.

AMÉRICA LATINA

Ecuador

- Esencia Marina

www.esenciamarina.org.

México

- Panakos Agua de Mar Profundo

en.panakosaguademar.com

- Agua Ultramarina

www.aguaultramarina.com.mx

Colombia

- Colvenfar
- MercadoLibre Colombia — distribuidores regionales.

Perú

- CCDUJ — agua de mar isotónica artesanal, Jicamarca, Lima.
- Copeinca — Lima, Perú.
- Rappi Perú — entrega de agua de mar embotellada a domicilio.

Chile

- Biónica Chile

www.bionicachile.cl

Argentina

- Mercado menos desarrollado. Búsqueda en MercadoLibre Argentina y tiendas naturistas locales. Muchos pacientes optan por importar Quinton desde España o Panakos desde México.

Brasil

- Rioka Brasil — agua de mar isotónica embotellada en paquetes familiares. Distribución amplia en comercios naturistas.

EUROPA OCCIDENTAL

España

- Vizmaraqua

www.vizmaraqua.com

- Mediterranea Experience
- Aqua de Mar (Cabo de Gata)
- Quinton — venta en farmacias bajo calidad farmacéutica. La marca original creada por René Quinton en 1897.
- Aquamarina Costa Brava

www.aquamarinacostabrava.com

› Naturitas — la opción online para toda Europa Occidental

- www.naturitas.es
- Recomendado especialmente para residentes en Europa Occidental que no tengan un proveedor local cercano.

Portugal

- Rioka

www.rioka.pt

- BioCampello

www.biocampello.com

- Naturitas Portugal — disponible en su dominio local.

Francia (cuna del Plasma de Quinton)

- Laboratoires Quinton International

www.quinton.bio

- ODEVIE

www.plasma-odevie.com

ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ

- Plasma Marino ★

www.plasma-marino.com

- Water and Wellness

www.waterandwellness.com

- Quicksilver Scientific

www.quicksilverscientific.com

REINO UNIDO

- Naturitas UK — disponible en su dominio local.
- Quinton UK — a través de distribuidores autorizados

AUSTRALIA Y NUEVA ZELANDA

- Naturitas Australia / Nueva Zelanda — disponible en sus dominios locales.
- Sanitas — www.sanitas.shop

OPCIONES GLOBALES DE COMPRA INTERNACIONAL

- Quinton.bio — el laboratorio original ofrece envíos internacionales.
- Naturitas — envíos a 19 países con plataforma local.
- Amazon (en sus distintas regiones) — Quinton, Panakos y Plasma Marino están disponibles ampliamente.

Recomendaciones generales

Prefiere siempre agua de mar microfiltrada en frío, certificada para consumo humano y proveniente de zonas de extracción protegidas (alejadas de costas contaminadas).

Marcas de referencia mundial:

- Quinton (Francia/España) — más de 125 años de trayectoria.
- Panakos (México) — líder latinoamericano, Mar de Cortés.
- Plasma Marino (USA) — Gulf Stream, certificación Eurofins.
- Para Europa Occidental: Naturitas es la opción online más completa y conveniente.
- Como alternativa accesible y de igual eficacia básica, recuerda que puedes preparar el agua arreglada descrita en este libro con ingredientes que puedes encontrar en cualquier supermercado.

Si conoces de un proveedor confiable en tu región que no aparezca en esta lista, no dudes en escribirme.

FUENTES Y REFERENCIAS

- [1] Frawley, D. & Lad, V. *The Yoga of Herbs*. Lotus Press, 1986 / Svoboda, R.E. *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution*. Lotus Press, 1998. Panchakarma and hepatic purification protocols in Ayurvedic tradition. *Disponible en:* <https://www.ayurveda.com/resources/articles/detox>
- [2] Ghalioungui, P. *The Ebers Papyrus*. Academy of Scientific Research and Technology, Cairo, 1987. Ancient Egyptian therapeutic use of vegetable oils for detoxification. *Disponible en:* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026853/>
- [3] Hatch, I. (1867). "Olive Oil in Large Doses in Gall-Stone Disease." *Chicago Medical Journal*, agosto 1867. PMC9999742. *Disponible en:* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- [4] "Gallstones Successfully Treated with Olive Oil." Reporte de caso médico (1883). PMC9079521. *Disponible en:* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- [5] Reportes de casos sobre aceite de oliva y cálculos biliares. *British Medical Journal* (1885 y 1982). British Medical Association. *Disponible en:* <https://www.bmj.com>
- [6] Moritz, A. *The Amazing Liver and Gallbladder Flush*. Ener-Chi Wellness Press, 2004. ISBN: 978-0-9767944-2-0. *Disponible en:* <https://www.ener-chi.com/the-amazing-liver-gallbladder-flush/>
- [7] Sies, C.W. & Brooker, J. "Could these be gallstones?" *The Lancet*, Vol. 365, Issue 9468, p. 1388 (abril 2005). DOI: 10.1016/S0140-6736(05)66373-8. *Disponible en:* [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)66373-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)66373-8/fulltext)
- [8] Hall, J.C., Rosbash, M. & Young, M.W. Premio Nobel de Fisiología o Medicina 2017 — Descubrimientos de los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano. Nobel Media AB, 2017. *Disponible en:* <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>
- [9] Quinton, R. *L'eau de mer, milieu organique*. Masson & Cie, París, 1904 / Gómez Villareal, F. *El Plasma de Quinton*. Ediciones Mandala, 2010. *Disponible en:* <https://www.quinton.es/historia/>