



SoFLA
HEALTH GROUP



waiora™
Independent Distributor

Laureen 786.709.5219 ~ Marcos 305.333.5108 ~ e-mail: SoFlaHealthGroup@aol.com

Miami, FL ~ U.S.A. ~ Distribuidor Independiente # 2040593-5

LIMPIEZA DEL HIGADO Y DE LA VESICULA

- De **Lunes** a **Sábado** al mediodía tome todo el jugo de manzana puro, sin filtrar, que pueda consumir, con las comidas o entre ellas.
- El **Domingo** almuerce como de costumbre.
- Tres horas después del almuerzo, disuelva dos cucharadas de sal de higuera (Epson Salt) en una onza de agua caliente. Tomar esto seguido de un trago de jugo de toronja para cortar el sabor.
- Para su comida puede comer media toronja solamente.
- A la hora de acostarse, tome media taza de aceite de oliva sin refinar. Tomarlo con una pajilla seguido de jugo de toronja en pequeña cantidad.
- Ir a la cama inmediatamente.
- Acostarse del lado derecho, doblar la rodilla derecha hacia el pecho y mantenerla así por 30 minutos. Luego bajar la rodilla y disponerse a dormir.
- Si siente un poco de nauseas la mañana siguiente cuando despierte, solo descanse un poco mas hasta que se le pase.
- Cuando se levante, tome dos cucharadas de sal de higuera en una onza de agua caliente, seguido de jugo de toronja. Esto una hora antes del desayuno.
- Si sus deposiciones contienen pequeñas cositas verdes flotando alrededor, las de color verde oscuro son piedras viejas y las de color verde claro son piedras nuevas.
- Si pasa muchas piedras, repita el proceso en dos semanas.
- Si pasa una cantidad moderada de piedras, repita el proceso en 60 días.
- Si pasa pocas, una vez cada 6 meses es suficiente

© 2006 www.SoFlaHealthGroup.com