



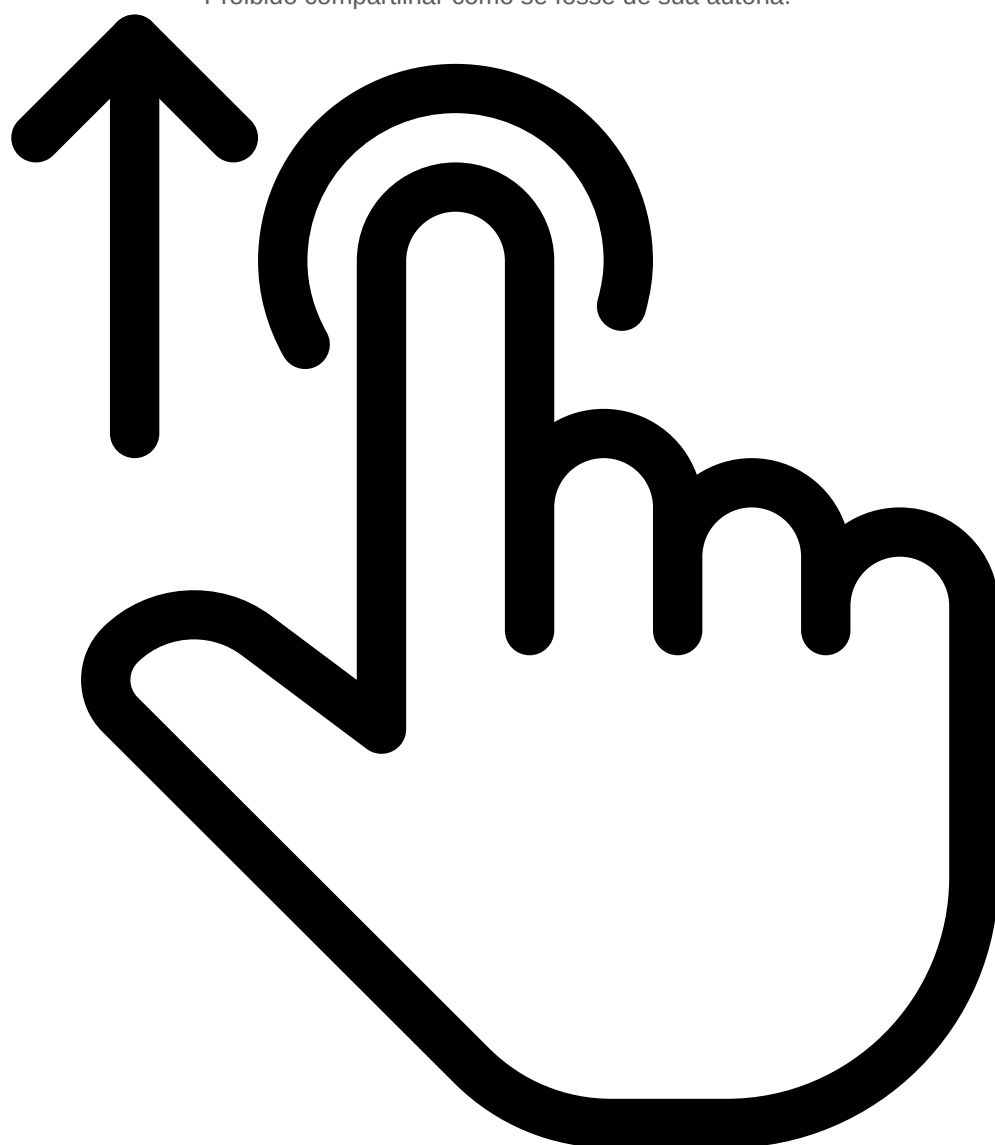
PROTOCOLO DE LIMPEZA DO FÍGADO E DA VESÍCULA BILIAR



OBJETIVO

- Estimular o fígado e a vesícula a liberar bile acumulada.
- Eliminar cristais de colesterol, “lama biliar” e até cálculos pequenos.
- Desinflamar o fígado e restaurar a função digestiva.
- Reduzir toxinas lipossolúveis acumuladas no organismo.

Material de autoria do @drhuseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



arrasta pra cima

⚠ CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

- Cálculos grandes (>1 cm) ou múltiplos → risco de obstrução!
- Inflamação ativa (colecistite, hepatite aguda)
- Gravidez ou lactação
- Sem acompanhamento profissional
- Diabetes descompensado ou hipoglicemia severa
- Uso de anticoagulantes ou problemas de coagulação
- Após cirurgia de vesícula (necessita protocolo diferente)

ESTRUTURA DO PROTOCOLO

◆ Fase de Preparação (5 a 6 dias)

Objetivo: amolecer os cálculos, estimular a bile e preparar intestinos.

 Duração: 5 dias

O QUE FAZER:

✓ Suco de maçã verde (ácido málico)

- 1 litro por dia (pode dividir entre manhã e tarde)
- Alternativa: cápsulas de ácido málico (600-800 mg/dia)

✓ Dieta sem gordura, leite, carne, frituras, glúten e industrializados

✓ Hidratação intensa (mínimo 2,5 L de água/dia)

✓ Fitoterápicos

- Chá de dente-de-leão, boldo, alcachofra ou tinturas (tomar 2 a 3 vezes ao dia)
- Opcional: suplemento com taurina, colina, cardo-mariano

✓ **Movimento diário leve** (caminhada, respiração diafragmática)

✓ **Psicoemocional:** momento de introspecção (vesícula = coragem e decisão)

◆ Fase de Limpeza Intensa (Dia 6 – normalmente um sábado)

 Ideal fazer em casa, com descanso no dia seguinte.

CUIDADO: Não comer gordura ou proteína nesse dia. Alimentação leve até 14h.

PASSO A PASSO:

- ✓ 08:00 às 14:00 – refeições leves (frutas, vegetais cozidos)
 - Ex: suco verde no café, sopa de abóbora no almoço
- ✓ 14:00 – parar de comer completamente
- ✓ 18:00 – 1ª dose de Sal Amargo (Sulfato de Magnésio)
 - Misturar 1 colher de sopa em 200 ml de água filtrada
 - Laxativo → dilata ductos biliares e prepara a liberação
- ✓ 20:00 – 2ª dose de Sal Amargo
 - Mesma quantidade
- ✓ 22:00 – “Coquetel de Limpeza”:
 - ½ copo de suco de limão ou grapefruit fresco (120 ml)
 - ½ copo de azeite de oliva extravirgem (120 ml)
 - Misture e tome tudo de uma vez (pode usar canudo para facilitar)
 - Deite-se imediatamente virado para o lado direito, com pernas levemente dobradas, e fique assim por 20 minutos em silêncio absoluto.

◆ Fase de Eliminação (Dia seguinte – domingo)

- ✓ 06:00 – 3ª dose de Sal Amargo
- ✓ 08:00 – 4ª dose de Sal Amargo
- ✓ Após 10h: iniciar alimentação leve com suco, frutas e sopas

Durante o dia, observe nas fezes a eliminação de:

- Cristais esverdeados (pedras de colesterol)
- Massa espessa ou mucosa (lama biliar)
- • Fezes flutuantes e odor intenso (eliminação de toxinas)

QUANTAS VEZES FAZER?

- Pode ser feito a cada 30-60 dias, de 2 a 6 vezes no ano.
- Sempre avaliar por ultrassom após 2 ou 3 limpezas.

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.