

Ivan Figueroa Otero MD FAAMA 787-728-6032

Desintoxicación General, Hígado y Metales Pesados

- I. Nutrición y Estilos de Vida
 - a. Sigam las recomendaciones entregadas, en Manual para tener una vida saludable.
 - b. Recomendaciones Nutricionales Generales-
 1. Use diariamente encimas digestivas y probioticos (***Digest Pro Dr. Dale's formulas***) para fortalecer su capacidad digestiva.
 2. Mastique todas sus comidas lentamente por lo menos 20-28 veces antes de tragar.
 3. Remover todo alimento refinado de la dieta, y no use nada enlatado o congelado.
 4. Descontinuar todo endulzador artificial (excepto Stevia, sorbitol y xilitol), no use condimentos con MSG.
 5. Consumir al mínimo toda azúcar refinada y fructosa (en forma granulada o sirop de maíz) Incluyendo la añadida a los alimentos. Debe consumirse en su estado natural en frutas, cereales y harinas. Todo jugo no debe tener azúcar añadida.
 6. Todo cereal, arroz y harina debe ser integral y preferiblemente orgánico.
 7. Descontinuar toda leche de vaca incluyendo la baja en grasa y sin lactosa. Utilice, de almendra, arroz, papa y hemp.
 8. Elimine todo producto animal de su dieta
 9. Elimine las bebidas alcohólicas, gaseosas. Sustituya por teses(sin azúcar), agua con limón, Te de Kambucha (es efervescente y casi no tiene calorías y desintoxica el organismo y regulariza el intestino)
 10. Tome solo agua filtrada o destilada y nunca la use helada con las comidas. Cuando le de hambre fuera de hora, tome el agua con un poco de zumo de limón amarillo.
 11. Nunca omite el desayuno ni ninguna otra comida. Siempre haga sus snacks entre comidas aunque no tenga hambre.
 12. No use nada con cafeína, ya que bloquea el efecto de las gotas homeopáticas. Si usa café, cómprelo descafeinado y orgánico.

13. Acostumbre a diluir todos sus jugos a la mitad, esto baja las calorías y los hace mas tolerable
14. Mantenga un programa de ejercicio regular según su edad y condición física y control del estrés. (jno se incluye el uso del control remoto del TV!) Yoga, Tai-Chi, Pilates, Aqua Aeróbicos, caminar, Meditación.

C. Recomendaciones Específicas-

I. Tipos de Desintoxicación:

- a. Dietas- Ver recomendaciones previas y considerar un día o un fin de semana de ayuno a líquidos solamente. Luego hacer un drenaje hepático por lo menos una vez anual. (vea addendum).

D. Suplementos Recomendados

1. Lymph Detox Homeopatico Dr. Dale
2. Hepatic Glutathione pathway Dr. Dale
3. Syllimarín caps (milk thistle)-140 mg 2x/dia
4. Vitamina C 1,000 mg/dia
5. N-Acetyl Cysteine Pro Dr. Dale

II. Terapias Complementarias a considerar

- a. Lavados Colonicos Profesionales
- b. Saunas Infra rojos 2-3x/semana
- c. Acupuntura Medica
- d. Medicina Quiropráctica
- e. Terapias Cranio-sacral
- f. Reiki
- g. Quelacion Intravenosa (Problema severo con metales pesados)

Addendum Y Protocolos

"Dr. Dale's Detox Lento"

Por Un Mes*

Este es para los que hacen limpiezas anuales regulares y que no estan severamente enfermos.

Se hace 5 días a la semana de esta manera. Tomen el Kidney Pro, Liver Pro, Whole Body Pro and Colon Pro por un mes segun indicado.

2 to 3 Colon Pro dos veces al día con las comidas.

3 Liver Pro, tres veces al día.

3 Kidney Pro, tres veces al día.

3 Whole Body Pro, tres veces al día.

Detox de Dos Meses*

Esta es para personas que estan enfermas y nunca han hecho una limpieza, por lo tanto su grado de toxicidad es mayor.

Tomen el Kidney Pro, Liver Pro, Whole Body Pro and Colon Pro por dos meses 5 días de la semana.

2 a 3 Colon Pro dos veces al dia con la comidas.

3 Liver Pro, tres veces al día con las comidas.

3 Kidney Pro, tres veces al día con las comidas.

3 Whole Body Pro, tres veces al día con las comidas.

Despues de este, El protocolo de 13 dias de Whole Body Deep Cleanse puede incorporarse para incluir drenaje del hígado.

Detox de 3 meses*

Se usa las mismas dosis del de 2 meses. Este se aplicara a personas crónicamente enfermas y debilitadas. Debe terminarse con la limpieza profunda de 13 días y el drenaje del hígado.

Detox de 13 Días y Drenaje Hepático, "Whole Body Deep Cleanse"*

Preparación para el Whole Body Deep Cleanse

Duración: 13 Días

La meta es optimizar el estado de salud del organismo y promover rejuvenecimiento. Entre las cosas que mas nos interesa es regularizar el vaciamiento intestinal colonico. El estreñimiento que muchos aceptamos como parte normal de nuestra vida podríamos definirlo de estas maneras:

1. **Estreñimiento moderado:** Cuando no se evacua una vez al día. En este caso se debe usar más Whole Body Pro y menos Colon Pro.
2. **Estreñimiento Severo:** Cuando se evacua solamente 3-4 veces/semana. En este se usara mas Colon Pro que Whole Body Pro en proporción para regularizar el intestino grueso.

Días 1-5: Tomar los siguientes para preparar al organismo para la desintoxicación final.

La proporción de Colon Pro versus Whole Body Pro se regirá por la severidad del estreñimiento. La meta es obtener por lo menos dos evacuaciones blandas/día. Por lo tanto se aumentara la dosis de Colon Pro según ese criterio.

3 Kidney Pro	3 x día- al levantarse, con el Almuerzo & una hora antes de acostarse.
3 Liver Pro	3 x día- al levantarse, con el Almuerzo & una hora antes de acostarse.
2 Whole Body Pro	3 x día- al levantarse, con el Almuerzo & una hora antes de acostarse.
1/2 - 4 Colon Pro	2x dia, AM & y al acostarse.
Mind Body Meridian Remedy #2	5 gotas 2x/día entre las comidas
MBM Gallbladder & #6 Liver	

Día 6: Día de descanso, no tomar ningún remedio.

Drenaje Hepático y Vesicular (no usar si tiene piedras vesiculares visibles en estudios)

Día 7 hasta el 10: Continúe el mismo protocolo por 4 días. Vea las instrucciones de día 9 mas adelante.

NOTA: Coma 3 comidas al día, orgánicas y saludables. (vea introducción) Si sigue estrenido aumente la dosis de Colon Pro y viceversa.

IMPORTANTE: Haga arreglos en su calendario para que el drenaje hepático caiga en un Sábado y tenga un día para recuperar y descansar el Domingo.

Días 11-13

Continúe tomando sus productos y haga todas sus comidas mas livianas.

En los días **11, 12, & 13 (day of the flush)**: mezcle 1/2 onza of Ortho-Phos en un cuarto de jugo organico (sin filtrar) de manzana (en agua destilada) y tome toda la mezcla los días 11, 12, y 13.)El ultimo dia el 13, tome la mezcla también entre las comidas.

Dia 13: Día del Drenaje Hepático (5 Pasos)

- **Paso 1.** Coma un desayuno y almuerzo liviano.
- **Paso 2.** Alrededor de las 6:00 p.m. tome una (1) cucharadita de Epsom salts disuelta en 3/4 taza de agua temperatura ambiente. Puede tomar 4 oz de zumo de limón amarillo para cancelar el sabor.
- **Pao 3.** Espere 2 horas, y a las 8:00 PM ,repita el paso 2.
- **Paso 4.** Alrededor de las 9:30 a 10:30 p.m. Mezcle en licuadora 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen con ¾ taza de zumo de limón y tómelo completo.
- **Paso 5.** Inmediatamente acuéstese en su lado derecho por 30 minutos, y luego acomódese a su gusto.
- **Dia 14:** No tome ningún producto o suplemento.
- **6:00 a.m.** Se levanta y tome nuevamente ¼ cucharadita de Epsom salts diluida en agua tibia y vuelva a la cama
- **8:00 a.m.** Repita el paso anterior.
- **10:00 a.m.** Consuma melon fresco o blueberries. (organic). Pueden almorzar y comer liviano. En los próximos días reinicie su dieta regular.

Que puede esperar?

Las heces fecales se mantendrán blandas y gelatinosas, algunas personas notaran partículas esféricas gelatinosas verdosas debido a la reacción del aceite de olive y el zumo de limón.

* Por favor entiendan que no todas las aseveraciones hechas en este documento han podido ser evaluadas por el FDA (Food and Drug Administration) La información provista, no tiene la intención de diagnosticar, tratar prevenir o curar cualquier condición física o enfermedad. Estas aseveraciones basadas en la experiencia del medico y son parte del derecho de la libre expresión garantizada por la primera enmienda a la constitución de los EUA. Esta información se presenta para fomentar la investigación y la educación del público sobre los temas de salud y la búsqueda de la verdad sobre los mismos. Aviso: Si usted actúa según las ideas mencionadas aquí, usted lo hará bajo su propio criterio y riesgo. Las recomendaciones propuestas por el programa deben ser consultadas con su medico de confianza antes de llevarlas a cabo.

** Derechos Reservados de Autor