



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Experto en Peso Saludable**  
**Psicoterapeuta Holístico**



### **DESINTOXICACIÓN CURATIVA.**

La desintoxicación ayuda al ser humano a liberarse de todas las sustancias perturbadoras y microbios que le hicieron enfermar. Durante esta fase al pasar a la circulación sanguínea las toxinas o venenos acumulados en el tejido graso, pueden presentarse algunas molestias pasajeras como: dolor de cabeza, nerviosidad, tos, secreción bronquial, fiebre, diarrea, dolores musculares o articulares y erupciones. Estos síntomas son conocidos como crisis curativa, luego sentirás bienestar, dado por alegría, calma, fuerza, energía y vitalidad.

Se pueden desencadenar estos efectos cuando cambiamos de hábitos nutricionales o relajamos tratamientos naturistas, los mismos son indicaciones que su organismo se está limpiando de toxinas.

**Si desea desintoxicarse** puede realizar las siguientes recomendaciones.

1. Tomarse un frasquito de **aceite de ricino** o 30 ml, en ayunas por dos o tres días. Para que no sienta el mal sabor del aceite respire profundo tres veces, abra la boca con la cabeza hacia atrás vacíe el frasquito directamente en la faringe sin que le toque la lengua y si lo desea tome el jugo de media naranja amarilla. Se indica aceite de ricino porque es el único laxante natural que limpia a fondo y suaviza las vellosidades intestinales. Presentara y una diarrea y podría sentir un ligero cólico. Si la primera toma no le hace a las tres horas podrías repetir otra dosis o al día siguiente tomarse dos frasquitos, esto puede ocurrir en las personas que sufren de estreñimiento.
2. **Agua de coco tierno**, un vaso cada dos a tres horas o cuatro veces al días por 5 a 9 día: 8:00am, 10:30am, 1:00pm, 4:00pm y 7:00pm.
3. **Batido colónico**, preparas en una licuadora:  
Dos vasos de jugo de **naranjas amarillas** o mandarinas bien maduras o agua de coco tierno más cinco cucharadas de semillas de **linaza cruda**, tres cucharadas de **avena cruda**, media **chayota** con la concha y media **zanahoria** lavada, si lo desea endulzar con miel de abeja; licuar muy bien y tomar sin colar una tercera parte del preparado tres veces al día por cinco a nueve días.

Si no come durante los tres días que tome el aceite de ricino mejor, el batido le proporcionara parte de los nutrientes necesarios. Luego reinicia progresivamente la alimentación siguiendo las sugerencias de esta guía.

El mismo día que tome el aceite de ricino, realizar una limpieza profunda de la vivienda de su hogar, de ser posible lávela bien con agua y jabón y pinte lo necesario, como si fuera a realizar una gran fiesta. **LIBERANDOSE** de todo lo que no utilice o lo que le haga sentirse mal o le traiga recuerdos desagradables.

**Dr. Henry Barrios Cisneros**  
CI: 8130987, MSAS: 26630  
0414-7151902