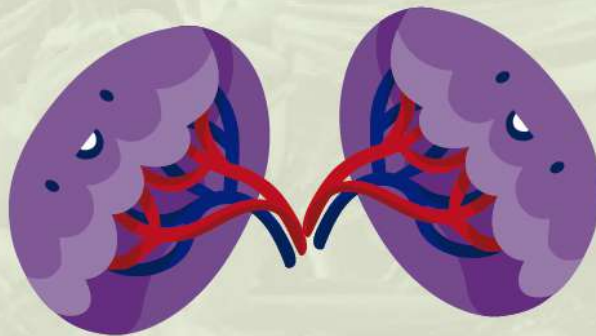


SANANDO LOS *Organos*

ACOMPAÑAMIENTOS DE
HERBOLARIA PARA SANAR
EL SISTEMA RENAL



Segundo paso: Limpieza renal

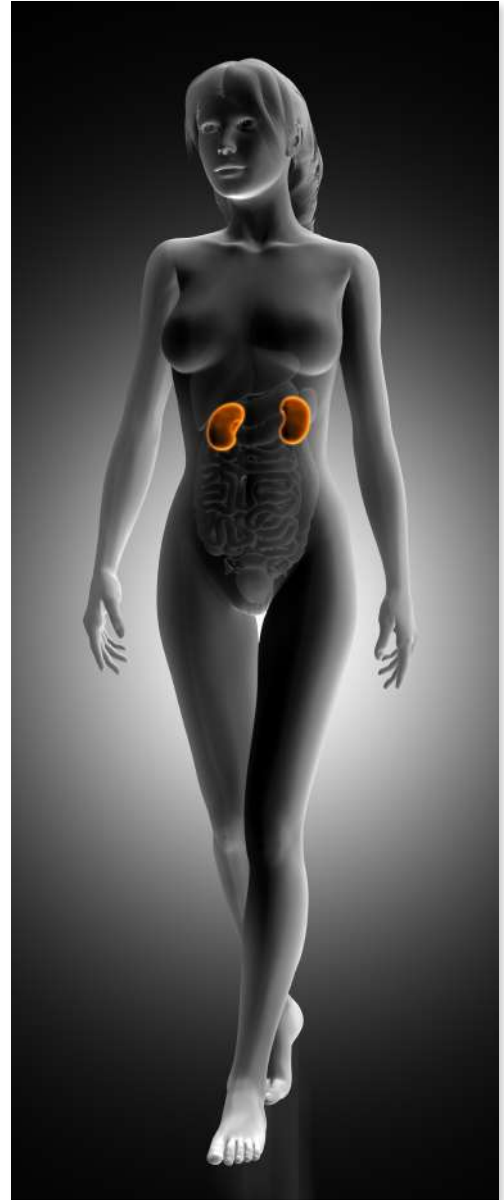
Los riñones

Tus riñones son un par de órganos vitales que realizan varias funciones para mantener la sangre limpia y químicamente equilibrada.

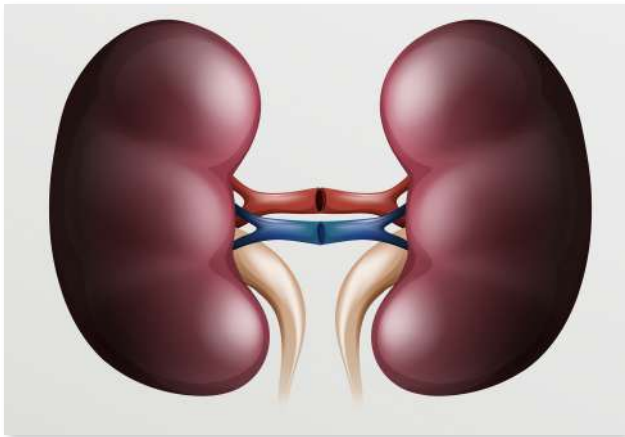
Los riñones son órganos en forma de frijol; cada uno más o menos del tamaño de un puño. Se localizan cerca de la parte media de la espalda, justo debajo de la caja torácica (las costillas), uno a cada lado de la columna vertebral. Los riñones son avanzadas máquinas de reprocesamiento. Cada día, tus riñones procesan aproximadamente 190 litros de sangre para eliminar alrededor de 2 litros de productos de desecho y agua en exceso. Los desechos y el agua en exceso se convierten en orina que fluye hacia la vejiga a través de unos conductos llamados uréteres. La vejiga almacena orina hasta que la libera al orinar.

Los desechos en la sangre provienen de la descomposición normal de tejidos activos, así como de los músculos, y de los alimentos. El cuerpo usa la comida para obtener energía y repararse a sí mismo.

Después de que el cuerpo toma lo que necesita de los alimentos, los desechos se envían a la sangre. Si tus riñones no los eliminaran, estos desechos se acumularían en la sangre y dañarían el cuerpo.



Ubicación de los riñones



Riñones

Tus riñones liberan tres hormonas:

- Eritropoyetina, o EPO, que estimula a la médula ósea para producir glóbulos rojos
- Renina, que regula la presión arterial
- Calcitriol, la forma activa de la vitamina D, que ayuda a mantener el calcio para los huesos y para el equilibrio químico normal en el cuerpo

Si estás sano

Tienes el 100 por ciento de la función de tus riñones. Una reducción pequeña o leve de la función de los riñones, hasta un 30 o 40 por ciento, sería muy difícil de percibir. La función de los riñones se calcula usando una muestra de sangre y una fórmula para determinar la tasa de filtración glomerular estimada.

Que puede enfermar mi riñón

La dieta desbalanceada y el exceso de estrés nos exponen a sustancias que si se mantienen constantes en sangre, se convierten en tóxicas, como el cortisol, la adrenalina, el exceso de calcio, proteína, sodio y oxalatos de la dieta. Debido a que en la vida moderna es difícil mantener todas estas sustancias en equilibrio, es recomendable hacer esta limpieza por lo menos una vez al año, idealmente cada 6 meses.



Plantas recomendadas para riñones

Yerba del sapo (*Eryngium heterophyllum*) y cola de caballo (*Equisetum hyemale*), (Raíz de Hortensia (*Hydrangea*), raíz de malvavisco (*Althaea officinalis*), raíz de reina de los prados (*Filipendula ulmaria*), raíz de jengibre (*Zingiber officinale*), y Uva Ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*).

Si no puedes encontrar las raíces de hortensia, malvavisco y reina de los prados también puedes usar ruda (*Ruta graveolens*), estafiate (*Artemisia ludoviciana*), chaparro amargo (*Castela tortuosa*) y prodigiosa (*Brickellia cavanillesii*).



Nutrientes adicionales

Mediante la combinación de estas hierbas se potencia en gran medida la eficacia de cada ingrediente para asegurar que se reciben los beneficios de salud. Esta limpieza debe contener también Omegas o aceite de lino (Linaza: *Linum usitatissimum*), vitamina B6 y el óxido de magnesio para ayudar a mantener los riñones sanos. También es importante el perejil en extracto, en aceite esencial o en fresco, para ayudar a eliminar las toxinas al aumentar el flujo de orina.

Adicionalmente recomendamos usar plantas para el sistema nervioso y de esta forma reducir la ansiedad de las etapas iniciales de un programa de limpieza. Son recomendables el ojo de gallina (*Galphimia glauca*), el toronjil (*Melissa officinalis*), la pasiflora (*Passiflora incarnata*) y la magnolia (*Magnolia grandiflora* o *Talauma mexicana*).

Para esta limpieza se sugiere utilizar como aderezo la mayonesa vegana, la cual se puede adquirir en algunas tiendas naturistas o la cual se puede hacer en casa con una papa cocida, licuada con una taza de aceite de oliva y agregando jugo de un limón y sal de mar al gusto.

Para obtener los mayores beneficios posibles de la limpieza de riñones hay que considerar realizarla al menos una vez al año. Para tener resultados óptimos hay que también considerar la limpieza de intestino y la hepática en algún momento, ya que éstas trabajan sinérgicamente.

Este material de “Sanando tus Órganos” es parte del Diplomado de Herbolaria Integrativa. El tratamiento propuesto se recomienda usarlo en personas a tu cuidado o para ti mismo, bajo condiciones de salud estables. Si tienes dudas de cómo sustituir alguna planta por otra que te sea más fácil encontrar, tenemos un grupo de Facebook de Herbolaria Integrativa para platicar al respecto.

Si deseas implementar este tratamiento en alguna persona con alguna condición de salud específica, es importante que seas o estes asesorado por un profesional de la salud, o terapeuta certificado. Para todos aquellos que quieran estudiar la herbolaria de manera seria, tanto profesionistas de la salud, como terapeutas, emprendedores en productos de salud, y público en general, ahora puedes convertirte en un experto en Herbolaria Integrativa a través de nuestro Diplomado en línea, en donde descubrirás muchas más aplicaciones para sanar de manera integral.

Si en este momento ya reúnes las condiciones de salud y de conocimientos para arrancar tu proceso de limpieza de órganos o el de personas a tu cuidado, adelante.

Cronograma para la limpieza de sistema renal (Empezamos con día 2, considerando la limpieza de sistema digestivo)



Horarios Comida	Día 2
6:00 a.m. Ayunas Té o tintura de malva, reina de los prados, hortensia, perejil, uva ursi.	JUGO 1 ½ chayote, 1 vara de apio, ½ mazo de perejil, 1 limón, 1 diente de ajo. Tónico inmune
8:00 a.m. Desayuno 1 cápsula omega 3 o 1 gotero aceite linaza.	FRUTA ACIDA Fresa, kiwi, guayaba, toronja, limón, mandarina, frambuesa, arándano
8:30 a.m. -9:00 a.m. Jugo Agregar 1 diente de ajo	DIGESTIVO ½ mazo de cilantro, 1 manzana verde, 100 grs. de sábila fresca, 1 jugo de limón, 3 xoconostles, ½ nopal.
1: 00 p.m. -2: 00 p.m. Comida Ensalada 1 cápsula omega 3 ó 1 gotero aceite linaza.	ENSALADA Espinacas, zanahoria, aros de cebolla, pepinos, manzana verde, aceite de oliva, limón.
Caldos y complementos	DETOX 2 rabanitos, 1 rueda de piña, 3 zanahorias, 2 pepinos.
5:00 p.m. Media tarde Jugo	ENSALADA Jícama, chayote, zanahoria, ajonjolí (plancha/ aceite de oliva)
8:00 p.m. a 9:00 p.m. Cena Ensalada o Caldo 1 cápsula omega 3 o 1 gotero aceite linaza.	Té de yerba de sapo y cola de caballo más gotas de toronjil, passiflora u ojo de gallina.

Referencias

Iconos obtenidos de:

<https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/fondo/>>Vector de fondo creado por brgfx - www.freepik.es

SANANDO LOS *Organos*

Creado por:

Anantli Martínez para
Herbolaria Integrativa

Todos los derechos reservados, queda
prohibida la reproducción parcial o total
de este material.