

LIMPIEZA DE COLON

- Tienes que hacerlo en ayunas (la noche anterior habrás cenado ligero y durante ese día todas las comidas también serán ligeras)
- Diluye en 1 litro de agua templada 1 cucharada de postre (de 6-9gr) de sal de mar pura (Prepara de 2 a 3 litros para hacer la limpieza).
- Se toma de la siguiente forma:
 1. Toma un vaso entero (aprox 250ml) de agua salada
 2. Haz la secuencia de ejercicios:



*Al hacer el ejercicio tienes que sentir que la parte del abdomen se encoge y se rota. Haz 20 repeticiones.

También puedes hacer el mismo ejercicio de pie si te resulta más cómodo. Sería rotar el tronco, bajar a tocar los pies, volver a subir, rotar y volver a bajar

3. Vuelve a tomar otro vaso de agua salada
4. Vuelve a repetir la secuencia de ejercicios (así hasta ir al baño)

*Debes de seguir tomando vasos de agua salada y haciendo los ejercicios hasta que el agua que “salga” sea casi tan clara como la que tomas (“No suelen ser más de 12-14 vasos” esto indicará que has terminado). Una vez acabes puedes tomar vasos de agua normal para quitar el gusto salado.

*Alrededor del 6º vaso puede que empieces a encontrarte mal, si es así tumbate y realiza ligeros movimientos con el abdomen de adentro hacia afuera, pasados unos minutos empezarás a ir al baño, no es necesario que tomes más agua, salvo que te encuentres mejor. Si no es así lo más probable es que vomites primero y después ya defeques.