



FILTRACIÓN RENAL

¿Cómo obtener filtración renal?

La siguiente es la información de salud más importante que recibirás:

El cuerpo tiene un sistema de alcantarillado para manejar los desechos de sus billones de células, se llama “sistema linfático”, y transporta desechos celulares a los riñones donde son filtrados, luego se eliminan.

Si los riñones se obstruyen, su alcantarillado se estanca, es así de simple.

Esta es la causa de la mayoría de las enfermedades, desde acné hasta artritis, la linfa estancada se vuelve ácida y causa dolor e inflamación, los ácidos destruyen articulaciones, huesos, piel, arterias, órganos, etc. Un sistema linfático tóxico también crea un caldo de cultivo para parásitos, virus y hongos, esta es la razón por la cual la filtración renal es tan importante.

Prueba simple para ver si los riñones están filtrando:

No debes consumir ningún líquido tres, o cuatro horas antes de acostarte. Pon tu primera orina de la mañana en un frasco de vidrio, tápalo y déjalo reposar hasta la mañana del día siguiente, en un lugar fresco y seco. No te preocupes por el color. Si se ve una nube, sus riñones están filtrando linfa. Si no se ve esta nube (sedimentos) hay trabajo que hacer.

ARE YOU FILTERING?!

"Fruits,
berries
& melons."



"If
acids
win,
you
lose."



"Be love."



"Move that
LYMPH!"



"Dig
deep!"



"Be the
watcher
of life."

THE TRUTH DR ROBERT MORSE

Does Your Urine Look Like This?



Sediment = sewage!

Check your urine occasionally. This is done simply by peeing in a jar and observing. It can be done any time of day.



The more sediment, the more lymphatic waste your body is filtering out!



It doesn't matter if the sediment looks like snowflakes, strings, or a general cloudiness.



Urine MUST
 have sediment in
 it. If it is
 clear, where
 are your
 cellular
 wastes?

Color & pH

Ideal Urine Color
 Range to Indicate
 Filtration of Acids



Ideal Urine pH Range
 is 6.0-6.5

Or Like This?



- * If your urine is clear (no sediment), your kidneys are not filtering properly.
- * Foamy urine can indicate too much protein in the diet.
- * Fruits, berries, melons and herbal formulas can help restore proper kidney filtration.
- * Fasting is another way to strengthen and rejuvenate the kidneys and encourage filtration.



¿Cómo aumentar la filtración?

La filtración es parte importante del proceso de Detoxificación, es el canal número uno de eliminación. Que este funcionando bien, nos va a dar la pauta de qué tan rápido o lento podemos ir en el Detox. Cuando este no funciona bien nos enfocamos en el segundo canal, los intestinos.

Acá algunas herramientas que nos pueden ayudar:

1- Alimentación alta en frutas y verduras con mucho contenido de agua. Si da sed, comer fruta, si sigue la sed, tomar jugos, si sigue, tomar té de hierbas, si sigue recién tomar agua. La cantidad que el cuerpo te pida.

2-Hierbas: cola de caballo, pelo de elote/maíz, bayas de enebro, perejil. Una cucharada sopera de este Mix en partes iguales cada 1 litro de agua. Se hierve 5 minutos, se cuela y se bebe como agua de tiempo durante todo el día.

3-Ayuno seco intermitente, empezando por 12 horas donde no se come ni se bebe. Se va aumentando de a poco hasta llegar a las 16hs. En paralelo se va aumentando la hidratación del cuerpo a nivel celular con las frutas.

4-Frotación de aceite de ricino, con pizca de pimienta cayena, 2 gotas de aceite esencial de enebro. Se calientan las manos, se aplica el mix frotando hasta que se sienta calor en la zona de los riñones (espalda baja). Después se aplica calor (botella o bolsa de agua caliente) por 10/15'.

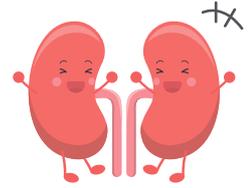
5- En tus meditaciones y/ o visualizaciones, visualiza como tus riñones funcionan como unas esponjas que exprimen las toxinas fuera del cuerpo y que tu sistema linfático se va limpiando.

Esto se puede hacer 2 o 3 veces por semana.

Cuándo se sanan los riñones, desde lo emocional podemos enfrentarnos a miedos, situaciones de estrés o trauma pasado que sale para ser sanado.

Otras recomendaciones:

Lo que tienes que hacer es cambiar a una dieta de frutas y verduras crudas. Los granos, lácteos, la carne y los alimentos cocinados son inflamatorios, evítalos como la peste, come al menos un 80% de frutas crudas, éstas ayudan a mover el sistema linfático y limpiar los riñones.



Las frutas ácidas son las más limpiadoras, estas incluyen:

-Limonos, limas, naranjas, toronjas, piñas, fresas, mandarinas, arándanos y tomates.

Las frutas sub-ácidas son las siguientes:

-Manzanas, moras, arándanos, melones, cerezas, uvas, mangos, nectarinas, duraznos, peras, ciruelas, frambuesas y sandías.

Puedes agregar una ensalada de verduras crudas frescas para la cena o simplemente comer algo de fruta.

Para una prueba de potencia extra puedes probar una dieta 100% de uva o sandía durante unos días o incluso más, un ayuno de jugo de limón realmente puede poner en marcha los riñones cerrados.

Puedes probar hacer jugo de remolacha durante unos días, pero es muy poderoso, así que mézclalo con otros jugos. Si experimentas dolor de riñón, corta con estos jugos.

Aquí hay un pequeño truco que funciona para algunos:

Bebe una taza de El té que Cura todo” en su última comida y luego toma media taza de pasas (o dátiles) por la noche sin consumir ningún otro líquido, revisa tu orina por la mañana para ver si estás filtrando, es posible que veas algo de filtración.

Otras Herramientas:

Ya que el sistema linfático no tiene una bomba como su sistema sanguíneo, se mueve por acción capilar cuando los músculos se contraen o si se mueve físicamente.

Haz ejercicio ligero, como caminar, andar en bicicleta, respirar profundamente y hacer yoga puedes ayudar a mover el sistema linfático a los riñones. No te ejercites mucho si no está filtrando.

Duchas de agua caliente alternada con agua fría.

Masajes, incluido el masaje linfático y el cepillado en seco de la piel, ayudan a trabajar en las glándulas suprarrenales, y las glándulas suprarrenales

controlan los riñones por lo que deben estar fuertes, una buena manera de verificar el poder suprarrenal es por tu presión sanguínea, sus números sistólicos o superiores deben estar alrededor de 120.

Felicidades, estás en el camino a La Salud. Esto puede llevar varios días, semanas e incluso meses en empezar a funcionar correctamente, pero sé paciente, los resultados valen la pena.

Esta es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo.

Así que: ¿Qué estás esperando?

Bendiciones, Compasión y amor en tu camino de sanación,
Lu del Mar

