



LYMEXICO
DR. OMAR MORALES

DETOX/HERX SHEET

Detoxing is an essential part of fighting Lyme Disease and achieving relief from a herx. Many people just think about what antibiotics to take and let the body do the rest from there, but killing the bacteria is only half the job. One must help the body remove the endotoxins that spirochetes release in the body once they're killed. In fact, well over 90% of the time you're not feeling well is due to a body that is not detoxing effectively.

The golden rule of detoxing states that if you're going to intentionally help your body kill a foreign invader, you should intentionally help your body remove those foreign invaders from your body.

A herxheimer reaction is not an immediate reaction to spirochete die off but more of a result of an accumulation of toxins over a period of time. You can kill off spirochetes and have no herx reaction as this is due to the body's ability to effectively remove the endotoxins the spirochetes release, in an effective manner. When you start to herx, the body's tactics for removing the endotoxins are overburdened due to an accumulation of endotoxins. This is where detoxification comes into play.

Certain detoxification methods are used for near immediate relief from a herxheimer reaction such as an Epsom Salt Bath or Burbur Detox. Other detoxification methods such as Milk Thistle or Cruciferous Vegetables work in the long term by continuously cleansing the body of endotoxins in small amounts, which in turn decreases the likelihood of encountering a herx in the first place.

IMMEDIATE RELIEF

Alkaseltzer Gold & Liposomal Glutathione:

- Alka-Seltzer Gold combined with the antioxidant glutathione are said to be quite effective in reducing an acute herxheimer reaction. (Some 70% are expected to feel better within hours).
- 2 Alka-Seltzer Gold tablets in 8oz of water with lemon or lime juice for alkalization and vitamin C.
- Follow the Alka-Seltzer Gold with 6-8 capsules (250mg/capsule) of glutathione or 1500-2000mg of oral liposomal glutathione.

Lemon Water:

- Lemons are known for their exceptional ability to cleanse the body of toxins.
- It is recommended to squeeze 2 whole lemons into 1 cup of water and sip this concoction slowly over a half hour's time.

Parsley:

- Parsley can be consumed with food but is most effective for reducing a herx when taken in tincture form.
- Nutramedix Parsley Detox is designed to reduce a herx by helping to drain the lymphatic system. 8-10 drops in 4 oz. of water every 15 minutes until symptoms subside.

Motrin:

- Reducing pain related to bone, muscle, or tendon injury or inflammation.
- Reducing fever.
- Alleviating pain and joint swelling associated with different forms of arthritis and other conditions.

Isoquercetin:

- Quercetin is a pigment flavonoid found in many fruits and vegetables such as apples, onions, blueberries, cruciferous vegetables, etc.
- In the case of herxheimer reactions, Quercetin acts as an anti-inflammatory agent by reducing the excessive production of cytokines by the immune system.



LYMEXICO
DR. OMAR MORALES

- Reducing the excessive inflammatory response caused by a herx can help a person feel better.
- For herxing, the recommended dosage for Quercetin at 250mg per capsule is 2 capsules 3x a day.

Olive Leaf Extract:

- Freedom of colds and flu.
- Prevent intestinal muscle spasms.
- Kills viruses like Epstein Barr, Chronic Fatigue Syndrome, Fibromyalgia.
- Kills life threatening parasites.
- Inhibits the growth of salmonella & other food poisons.
- Natural self treatment for Candida, Yeast & Fungal Infections.
- Joint & muscular problems.
- Relief from herpes and bacterial problems.

Epsom Salt Bath:

- Epsom Salt is magnesium sulfate. It is absorbed through the skin when taken in a hot bath.
- Magnesium acts as a muscle relaxer and the sulfur increases bile production in the liver. Bile is the means of transportation for toxins from the liver to the colon.
- Dry skin brushing before an Epsom Salt Bath will clear any debris from your pores.
- Pour 2-4 cups of Epsom Salt into a bath that is hot but not too hot and soak for 20 - 30 minutes.

Warning: Bath water that is too hot may have the opposite effect and cause die off by killing spirochetes.

Burbur:

- Burbur Detox is a tincture produced by Nutramedix specifically designed to reduce a herxheimer reaction.
- It has the ability to cleanse the liver, kidneys, lymphatic system and blood.
- A herx can be significantly reduced, if not eliminated by placing 10 drops of Burbur into 4 ounces of water. Wait 1 minute before consuming. Repeat this every 15 minutes until herx has subsided.
- A person may find greater relief if they combine Burbur Detox with Pinella - repeat dosage for Pinella.
- Turmeric (Curcumin): Turmeric is one of the best herbs for detoxification of the liver as it's well known for increasing bile production. Bile is the means of transportation for toxins from the liver to the colon.
- Curcumin, the active ingredient in Turmeric, is known for its exceptional anti-inflammatory properties. Shutting down inflammation (i.e., cytokines) helps reduce the symptoms of a herxheimer reaction.
- Add a teaspoon of turmeric to your eggs for breakfast or enjoy it on chicken.

Warning: Turmeric is also an exceptional anti-fungal so if you notice a herx arising after a few days of use, discontinue use and consider a yeast problem.

LONG-TERM DETOX

Cruciferous Vegetables:

- Cruciferous vegetables such as Kale, Collard Greens and Cabbage have the incredibly ability to increase the detox activity of cells in the liver.
- Steam Kale for 2 minutes or Collard Greens for 4 minutes to keep the living enzymes they contain alive. Then add Sea Salt, Black Pepper, Diced Avocado and Extra Virgin Olive Oil.

Activated Charcoal:

- Activated Charcoal comes in tablet, powder, or capsule form and is fundamentally known for adhering to the endotoxins responsible for a herxheimer reaction.
- It will work best if consumed a couple hours after a protocol.
- Activated Charcoal is said to pass through the body without causing a detox reaction.



LYMEXICO
DR. OMAR MORALES

- Used with magnesium citrate, a charcoal/magnesium flush will help soak up excess ammonia in the body caused by Lyme and/or a CBS gene mutation.

Apple Cider Vinegar:

- When the body becomes ill or is over burdened with toxins, the PH level becomes very acidic and the body becomes an environment where illness can thrive.
- Apple cider vinegar is best known for its ability to alkalize the body which is a level of PH that allows the body to function much more properly.
- It can be used on salads or two teaspoons in a cup, add water and then drink.

Warning: Apple Cider Vinegar is also an excellent anti-fungal. If you're currently dealing with candida, Apple Cider Vinegar will likely induce a herx instead of reduce.

Benadryl:

- Benadryl is recommended by some LLMDs to reduce a herx.
- Most people find it brings a little relief for a herx though it seems to be quite effective against herx induced headaches.

Warning: Talk to your doctor first before adding Benadryl to your regimen.

Chorella:

- Chlorella has the powerful detoxifying ability to bind to toxins and prevent them from being reabsorbed in the digestive tract. It's commonly used in conjunction with cilantro for removing heavy metals.
- Some people can't digest the cell membrane of Chlorella, therefore finding a chlorella product with a "broken cell wall" would be best.
- Chlorella works best when taken on an empty stomach.

Itires:

- Itires is a homeopathic remedy specifically designed to drain the lymphatic system.
- The lymphatic system collects toxins, dead spirochetes, and fallen immune cells for removal from the body, but when it becomes over burdened, it can become sluggish or backed up.
- It's one component of Pekana's "Big 3" for detoxification alongside Renelix (i.e., kidney drainage) and Apo-hepat (i.e., liver drainage).

Milk Thistle:

- Milk Thistle is an herb synonymous with maintaining healthy liver function as well as the kidneys.
- Milk Thistle has the ability to protect the liver from toxic damage while at the same time helping it to detoxify.
- Milk Thistle comes in capsule form but eating Milk Thistle Seeds is best. Grind 1 teaspoon of Milk Thistle Seeds and place them in your oatmeal for breakfast.
- It won't provide immediate relief from a herxheimer reaction but using it every so often can decrease the frequency of a herx due to a clean liver.

Tip: Milk Thistle is great for the liver, but it only helps with phase I detoxification. To completely support the liver, phase II detoxification of the liver must be supported as well and liposomal glutathione should be considered.

Pinella:

- Pinella is a combination of herbs in tincture form produced by Nutramedix and is commonly used for its unique ability to reduce brain fog.



LYMEXICO
DR OMAR MORALES

- Pinella cleanses the nerves and brain of toxins which results in a reduction of brain fog and toxin induced seizures.
- Can be paired with equal parts of Burbur Detox to further enhance a reduction of a herxheimer reaction.

BODY TREATMENTS

Lymphatic Drainage Massage:

- Lymph massages help to stimulate the lymph flow of the lymphatic system as it can become sluggish while battling Lyme Disease.
- The lymphatic system is responsible for collecting toxins from cells; thus allowing the body to remove them through sweat, bowel movements, and urine.
- A lymph massage is recommended 3 or 4 times during first part of Lyme treatment and 2 times after.

Warning: The masseuse must be certified in lymph massage specifically. Avoid deep tissue or muscle massages as they will expel toxins from the tissue and leave you feeling worse for a day or two.

Castor Oil Pack:

- Castor Oil Packs are very effective at helping the liver and lymphatic system detox from strong herxheimer reactions much like an Epsom Salt Bath.
- To create and use a Castor Oil Pack, pour the castor oil over the absorbent side of the flannel, lie down and place the side of the flannel with the castor oil directly onto your skin above the liver, and then place the heating pad on top. Leave the castor oil pack on for about 30-45 minutes.

Warning: Do not ingest castor oil. It is for external use only. Women who are menstruating should not use castor oil packs as it can cause heavy bleeding. Castor oil will stain so be sure to lie upon a protective barrier.

Coffee Enema:

- Coffee enemas stimulate production of glutathione S-transferase (GST) in the liver. GST is a powerful enzyme that binds to, metabolizes, and removes toxic substances from the body.
- The constituents in the coffee are absorbed directly into the liver through the colon wall.
- Add 3 tablespoons of organic ground coffee to boiling water. Boil for 3 minutes, then reduce to a simmer for about 15 additional minutes covered. Strain if needed and let cool before administering. Lie on right side in the bathroom, and begin administering the coffee into the rectum via the enema. Hold the coffee for 5-15 minutes, and then evacuate the colon.

Warning: Don't hold the coffee for any longer than 15 minutes as it then will begin to be absorbed into the body at greater concentrations than desired, or what is considered to be healthy. Also check with your doctor or treating physician first before performing a coffee enema to be sure that your body can tolerate it. Malabsorption of certain vitamins and minerals may occur with long term use of coffee enemas, specifically calcium and fatsoluble vitamins.

Colon Hydrotherapy:

- Colon Hydrotherapy, also known as a colonics or colon cleansing, is a procedure in which a unique mixture of water, and sometimes herbs, is injected into the colon via the rectum to assist the removal of unwanted constituents.
- The colon is responsible for absorbing nutrients from food for the body and forming feces for evacuation.
- Overtime, as one ages and depending on a person's lifestyle, a colon can become sluggish, and detoxification becomes impacted. Such consequences include stagnant fecal matter, wall-impacted mucus, toxins being re-absorbed into the body, and even parasite thriving.



LYMEXICO
DR OMAR MORALES

Dry Skin Brushing:

- Dry Skin Brushing utilizes a natural bristle brush to clear the pores of debris, thus allowing toxins to flow out easier.
- It also stimulates the lymphatic system, which harnesses toxins from the body.
- Dry Skin Brushing is most commonly used before an Epsom Salt Bath but can be used daily.

Exercise (Light):

- Light exercise such as walking or riding a bike is an excellent tool for expelling toxins from the body.
- It forces the muscles to contract which is the catalyst for the lymphatic system. The lymphatic system is in charge of transporting toxins throughout the body for disposal.
- Exercise will inevitably induce sweating which allows the body to remove toxins stored in fats cells through the pores of the skin.

Sauna:

- Utilizing the skin as a means of detoxification is genius as 20 minutes of sweating is equivalent to the work the kidneys accomplish in 24 hours.
- Portable Saunas are available on Amazon for around \$100.
- Don't use soap after a sauna as even after you're done, your body is still removing toxins through the pores. A cool shower without soap will suffice.

Warning: Heating up the body too much can induce a herx by killing off spirochetes. Those who are heat intolerant should be way about using a sauna as a means of detoxification.

Infrared Biomat:

- The temporary relief of minor muscle and joint pain stiffness.
- The temporary relief of joint pain associated with arthritis.
- The temporary relief of muscle spasms.
- Minor sprains and strains, and minor muscular pain.
- The relaxation of muscles.
- And the temporary increase of local circulation where applied.

Shower (Cold):

- Jumping into a cold shower forces the muscles to contract, which in turn moves toxins along to be processed. It also opens the arteries allowing a fresh supply of blood to infiltrate the organs.
- Once jumping into a cold shower, it takes about a minute for the body to adjust and become comfortable.
- 3 minutes in the shower will suffice.

Warning: Make sure the environment you'll endure after a cold shower allows the body temperature to rise.

Bentonite Clay:

- Bentonite Clay is an edible clay that collects toxins as it passes through the digestive tract and remove them from the body. The longer it is used, the more toxins it will remove.

Warning: Bentonite Clay can cause intestinal discomfort so it is important to consume plenty of water while taking it.



LYMEXICO
DR. OMAR MORALES

HOJA DETOX / HERX

La desintoxicación es una parte esencial de la lucha contra la enfermedad de Lyme y el alivio de las reacciones Herx. Mucha gente solo piensa sobre qué antibióticos tomar y dejar que el cuerpo haga el resto, pero matar la bacteria es solo la mitad del trabajo. Uno debe ayudar al cuerpo a eliminar las endotoxinas que las espiroquetas liberan en el cuerpo una vez que mueren. De hecho, más del 90% de las veces que no se siente bien se debe a que el cuerpo que no se está desintoxicando de manera efectiva.

La regla de oro de la desintoxicación establece que, si va a ayudar intencionalmente a su cuerpo a matar a un invasor externo, también usted debería ayudar intencionalmente a su cuerpo a eliminarlos.

Una reacción de herxheimer no es una reacción inmediata a la muerte de espiroquetas, sino más bien el resultado de una acumulación de toxinas durante un período de tiempo. Puede matar las espiroquetas y no tener una reacción de herx ya que esto se debe a la capacidad del cuerpo para eliminar eficazmente las endotoxinas que liberan las espiroquetas, de manera efectiva. Cuando empieza a presentar herx, las tácticas del cuerpo para eliminar las endotoxinas están sobrecargadas debido a una acumulación de endotoxinas. Aquí es donde entra en juego la desintoxicación.

Ciertos métodos de desintoxicación se utilizan para el alivio casi inmediato de una reacción de herxheimer, como un baño de sal o desintoxicación con Burbur. Otros métodos de desintoxicación, como el Cardo Mariano o las Verduras Crucíferas, funcionan a largo plazo al limpiar continuamente el cuerpo de endotoxinas en pequeñas cantidades, lo que a su vez disminuye la probabilidad de encontrar un herx en primer lugar.

ALIVIO INMEDIATO

AlkaSeltzer Gold y Glutatión Liposomal:

- AlkaSeltzer Gold combinado con el antioxidante glutatión es bastante efectivo para reducir reacción aguda de herxheimer (Se espera que alrededor del 70% se sienta mejor en cuestión de horas).
- 2 tabletas AlkaSeltzer Gold en 8 oz de agua con jugo de limón o lima para alcalinización y vitamina C.
- AlkaSeltzer Gold con 6-8 cápsulas (250mg / cápsula) de glutatión o 1500-2000mg de glutatión liposomal oral.

Agua de Limón:

- Los limones son conocidos por su capacidad excepcional para limpiar el cuerpo de toxinas.
- Se recomienda exprimir 2 limones enteros en 1 taza de agua y tomar esta mezcla lentamente durante más de media hora.

Perejil/Parsley:

- El perejil se puede consumir con los alimentos, pero es más efectivo para reducir un herx cuando se toma en forma de tintura.
- Nutramedix Parsley Detox está diseñado para reducir una infección al ayudar a drenar el sistema linfático. 8-10 gotas en 4 oz. de agua cada 15 minutos hasta que desaparezcan los síntomas.

Motrin:

- Reducción del dolor relacionado con lesiones o inflamación de huesos, músculos o tendones.
- Reducción de la fiebre.
- Aliviar el dolor y la inflamación de las articulaciones asociados con diferentes formas de artritis y otras afecciones.



L Y M E X I C O
DR OMAR MORALES

Isoquercetina/Isoquercetin:

- La quercetina es un pigmento flavonoide que se encuentra en muchas frutas y verduras como manzanas, cebollas, arándanos, crucíferas, verduras, etc.
- En el caso de las reacciones de herxheimer, la quercetina actúa como un agente antiinflamatorio al reducir la producción en exceso de citocinas por el sistema inmune.
- Reducir la respuesta inflamatoria excesiva causada por un herx puede ayudar a una persona a sentirse mejor.
- Para herxing, la dosis recomendada de quercetina a 250 mg por cápsula es de 2 cápsulas 3 veces al día.

Extracto de Hoja de Olivo/Olive Leaf Extact:

- Previene resfriados y gripe.
- Previene los espasmos musculares intestinales.
- Mata virus como Epstein Barr, Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia.
- Mata los parásitos que amenazan la vida.
- Inhibe el crecimiento de Salmonella y otros venenos alimenticios.
- Autotratamiento natural para las infecciones por Cándida, Levadura y Hongos.
- Ayuda con problemas articulares y musculares.
- Alivio del herpes y problemas bacterianos.

Baño de Sal de Epsom:

- La sal de Epsom es sulfato de magnesio. Se absorbe a través de la piel cuando se toma en un baño caliente.
- El magnesio actúa como un relajante muscular y el azufre aumenta la producción de bilis en el hígado. La bilis es el medio de transporte de toxinas desde el hígado hasta el colon.
- Cepillarse la piel seca antes de un baño de sal de Epsom limpiará cualquier residuo de los poros.
- Vierta 2-4 tazas de sal de Epsom en un baño que esté caliente pero no demasiado caliente y remoje durante 20-30 minutos.

Advertencia: El agua del baño que está demasiado caliente puede tener el efecto contrario y causar nuevamente reacción herx.

Burbur:

- Burbur Detox es una tintura producida por Nutramedix específicamente diseñada para reducir reacción de herxheimer.
- Tiene la capacidad de limpiar el hígado, los riñones, el sistema linfático y la sangre.
- Un herx puede reducirse significativamente, colocando 10 gotas de Burbur en 4 onzas de agua. Espere 1 minuto antes de consumir. Repita esto cada 15 minutos hasta que el herx haya disminuido.
- Una persona puede encontrar un mayor alivio si combina Burbur Detox con Pinella: repita la dosis para Pinella.
- Cúrcuma (curcumina): la cúrcuma es una de las mejores hierbas para la desintoxicación del hígado, ya que es conocida por aumento de la producción de bilis. La bilis es el medio de transporte de toxinas desde el hígado hasta el colon.
- La curcumina, el ingrediente activo de la cúrcuma, es conocida por sus excepcionales propiedades antiinflamatorias. Ayuda a reducir los síntomas de una reacción de herxheimer.
- Agregue una cucharadita de cúrcuma al huevo para el desayuno o disfrútelo con pollo.

Advertencia: la cúrcuma también es un antifúngico excepcional, por lo que, si nota un herx que surge después de unos días de uso, suspenda el uso y considere un problema de levadura.



LYMEXICO
DR. OMAR MORALES

DETOX A LARGO PLAZO

Vegetales crucíferos:

- Las verduras crucíferas como la col rizada, la col berza y la col tienen la increíble capacidad de aumentar la actividad de desintoxicación de las células en el hígado.
- Hierbe col rizada durante 2 minutos o col berza durante 4 minutos para mantener vivas las enzimas que contienen. Entonces agregue sal marina, pimienta negra, aguacate cortado en cubitos y aceite de oliva extra virgen.

Carbón Activado:

- El carbón activado viene en forma de tableta, polvo o cápsula y es fundamentalmente conocido por adherirse a las endotoxinas responsables de una reacción de herxheimer.
- Funcionará mejor si se consume un par de horas después de un protocolo.
- Se dice que el carbón activado pasa a través del cuerpo sin causar una reacción de desintoxicación.
- Utilizado con citrato de magnesio, una descarga de carbón / magnesio ayudará a absorber el exceso de amoníaco en el cuerpo causado por Lyme y / o una mutación del gen CBS..

Vinagre de Sidra de Manzana:

- Cuando el cuerpo se enferma o está sobrecargado de toxinas, el nivel de PH se vuelve muy ácido y el cuerpo se convierte en un ambiente donde la enfermedad puede prosperar.
- El vinagre de manzana es conocido por su capacidad de alcalinizar PH lo que permite al cuerpo funcionar correctamente.
- Se puede usar en ensaladas o tomando dos cucharaditas en una taza de agua.

Advertencia: El vinagre de manzana también es un excelente antifúngico. Si actualmente estás tratando con candidiasis, el vinagre de sidra de manzana probablemente induzca un herx en lugar de reducirse.

Benadryl:

- Benadryl es recomendado para reducir herx.
- La mayoría de las personas descubren que brinda un poco de alivio para un herx aunque parece ser bastante efectivo contra dolores de cabeza inducido por herx.

Advertencia: Consulte a su médico antes de agregar Benadryl a su régimen.

Chorella:

- Chlorella tiene la poderosa capacidad de desintoxicación para unirse a las toxinas y evitar que se reabsorban en el tracto digestivo. Se usa comúnmente junto con el cilantro para eliminar metales pesados.
- Algunas personas no pueden digerir la membrana celular de Chlorella, por lo tanto, encuentran que un producto de Chlorella con una "pared celular rota" sería lo mejor.
- Chlorella funciona mejor cuando se toma con el estómago vacío.

Itires:

- Itires es un remedio homeopático diseñado específicamente para drenar el sistema linfático.
- El sistema linfático recolecta toxinas, espiroquetas muertas y células inmunes caídas para eliminarlas del cuerpo, pero cuando se sobrecarga, puede volverse lento.
- Es un componente del "Big 3" de Pekana para la desintoxicación junto con Renelix (drenaje renal) y Apohepat (drenaje hepático).



L Y M E X I C O
DR. OMAR MORALES

Cardo Mariano / Milk Thistle:

- Es una hierba usada para mantener la función saludable del hígado y los riñones
- Tiene la capacidad de proteger el hígado del daño tóxico y al mismo tiempo ayudarlo a desintoxicarse.
- Cardo Mariano viene en forma de cápsula, pero comer las semillas es lo más recomendable. Moler 1 cucharadita de semillas de Cardo Mariano y agreguelas en su avena para el desayuno.
- No proporcionará un alivio inmediato de una reacción de herxheimer, pero usarla de vez en cuando puede disminuir la frecuencia de un herx debido a un hígado limpio.

Consejo: Cardo Mariano es excelente para el hígado, pero solo ayuda con la desintoxicación de la fase I. Para apoyar completamente el hígado, la desintoxicación de la fase II del hígado también se debe acompañar con Glutación Liposomal.

Pinella:

- Pinella es una combinación de hierbas en forma de tintura producida por Nutramedix y se usa comúnmente por su capacidad única para reducir la niebla cerebral..
- Pinella limpia los nervios y el cerebro de las toxinas, lo que resulta en una reducción de la niebla cerebral y la toxina que induce las convulsiones.
- Se puede combinar a partes iguales con Burbur Detox para mejorar aún más la reducción de una reacción de herxheimer.

TRATAMIENTOS CORPORALES

Masaje de Drenaje Linfático:

- Los masajes linfáticos ayudan a estimular el flujo del sistema linfático, ya que puede volverse lento mientras se está luchando contra la enfermedad de Lyme.
- El sistema linfático es responsable de recolectar toxinas de las células; permitiendo así que el cuerpo los elimine a través del sudor, defecación y orina.
- Se recomienda un masaje linfático 3 o 4 veces durante la primera parte del tratamiento con Lyme y 2 veces después del tratamiento.

Advertencia: La masajista debe estar certificada en masaje linfático específicamente. Evitar masajes en tejido profundo o músculos, ya que expulsarán las toxinas del tejido y le harán sentir peor por un día o dos.

Paquete de Aceite de Ricino:

- Los paquetes de aceite de ricino son muy efectivos para ayudar al hígado y al sistema linfático a desintoxicarse de las reacciones fuertes de herxheimer muy parecidas a un baño de sal de Epsom..
- Para crear y usar un paquete de aceite de ricino, vierta el aceite de ricino sobre el lado absorbente de la franela, recuéstese y coloque el lado de la franela con el aceite de ricino directamente sobre su piel sobre el hígado, y luego coloque la almohadilla térmica en la parte superior. Deje el paquete de aceite de ricino durante unos 30-45 minutos.

Advertencia: No ingerir aceite de ricino. Es sólo para uso externo. Las mujeres que están menstruando no deben usar paquetes de aceite de ricino, ya que puede causar sangrado abundante. El aceite de ricino mancha, así que asegúrese de acostarse sobre una cubierta protectora.

Enema de Café:

- Los enemas de café estimulan la producción de glutatión S-transferasa (GST) en el hígado. GST es una enzima poderosa que se une, metaboliza y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Los componentes del café se absorben directamente en el hígado a través de la pared del colon.
- Agregue 3 cucharadas de café molido orgánico al agua hirviendo. Hervir durante 3 minutos, luego reducir a



LYMEXICO
DR OMAR MORALES

fuego lento durante 15 minutos. Colar si es necesario y dejar enfriar antes de administrar. Acuéstese sobre el lado derecho en el baño, y comience a administrar el café en el recto a través del enema. Sostenga el café por 5-15 minutos, y luego evacuar el colon.

Advertencia: no sostenga el café por más de 15 minutos, ya que comenzará a absorberse el cuerpo a mayores concentraciones de las deseadas, o lo que se considera saludable. Consulte también con su médico o médico tratante antes de realizar un enema de café para asegurarse de que su cuerpo pueda tolerarlo. La mala absorción de ciertas vitaminas y minerales puede ocurrir con el uso a largo plazo de enemas de café, específicamente calcio y vitaminas solubles en grasas.

Hidroterapia de Colon:

- La hidroterapia de colon, también conocida limpieza de colon, es un procedimiento en el cual una mezcla única de agua, y a veces hierbas, se inyecta en el colon a través del recto para ayudar a la eliminación de toxinas.
- El colon es responsable de absorber los nutrientes de los alimentos para el cuerpo y formar heces para la evacuación.
- Con el tiempo, a medida que uno envejece y dependiendo del estilo de vida de una persona, un colon puede volverse lento y desintoxicarse se vuelve difícil. Dichas consecuencias incluyen materia fecal estancada, moco impactado en la pared, reabsorción de toxinas en el cuerpo e incluso la proliferación de parásitos.

Cepillado de Piel Seca:

- Se utiliza un cepillo de cerdas naturales para limpiar los poros de los desechos, permitiendo que las toxinas fluyan más fácil.
- Estimula el sistema linfático.
- El cepillado de la piel seca se usa más comúnmente antes de un baño de sal de Epsom, pero se puede realizar diariamente.

Ejercicio (Ligero):

- El ejercicio ligero, como caminar o andar en bicicleta, es una excelente herramienta para expulsar toxinas del cuerpo.
- Obliga a los músculos a contraerse, que es el catalizador del sistema linfático. El sistema linfático está en encargado de transportar toxinas por todo el cuerpo para su eliminación.
- El ejercicio inducirá inevitablemente la sudoración, lo que le permite al cuerpo eliminar las toxinas almacenadas en las células de grasa a través de los poros de la piel.

Sauna:

- Utilizar la piel como medio de desintoxicación es muy ingenioso, ya que 20 minutos de sudoración son equivalentes al trabajo que realiza los riñones en 24 horas.
- Existen saunas portátiles disponibles en Amazon a muy buen precio.
- No use jabón después del sauna, ya que incluso después de que haya terminado, su cuerpo todavía está eliminando toxinas a través de los poros. Una ducha fría sin jabón será suficiente.

Advertencia: Calentar demasiado el cuerpo puede inducir Herx al matar las espiroquetas. Los que son intolerantes al calor deberán tener precauciones al usarlo como desintoxicación.



LY MEXICO
DR OMAR MORALES

Biomat Infrarrojo:

- Alivio temporal de la rigidez muscular menor y dolor en las articulaciones.
- Alivio temporal del dolor articular asociado con la artritis.
- Alivio temporal de los espasmos musculares.
- Esguinces y distensiones menores, y dolor muscular menor.
- Relajación de los músculos.
- Aumento temporal de la circulación local donde se aplica.

Ducha (Fría):

- Una ducha fría obliga a los músculos a contraerse, lo que a su vez mueve las toxinas para procesarlas. También abre las arterias permitiendo que un nuevo suministro de sangre se infiltre en los órganos.
- Una vez que incia una ducha fría, el cuerpo tarda aproximadamente un minuto en adaptarse y sentirse cómodo.
- 3 minutos en la ducha serán suficientes

Advertencia: Asegúrate de que el entorno después de una ducha fría permita que la temperatura corporal aumente.

Arcilla de Bentonita:

- La arcilla de bentonita es una arcilla comestible que recoge toxinas a medida que pasa a través del tracto digestivo y las elimina del cuerpo. Entre más se use, más toxinas eliminará.

Advertencia: la arcilla de bentonita puede causar molestias intestinales, por lo que es importante consumir mucha agua mientras la utilice.