

HANPIKUY: Medicina Andina de Auto-sanación
KINSAPACHATA LLUNP'AY: Limpieza de los 3 Mundos

Tema: Limpieza de los 3 mundos (limpieza desintoxicante del cuerpo)

El cosmos, el *PACHA* o Espacio-Tiempo, tiene 3 ámbitos que coexisten y están unidos: *UKHU PACHA* o Mundo Interior; *KAY PACHA* o Este Mundo (el intermedio) y *HANAQ PACHA* o Mundo Superior.

El Humano no es ajeno al mismo y dentro de él, también tiene un cosmos (microcosmos) el cual también está dividido en 3 ámbitos:

- UKHU PACHA:*
- Mundo Interior
 - Ámbito psicológico, mental y emocional.
 - Abarca los órganos de excreción: riñón, intestinos, vejiga, y órganos de reproducción.
 - O sea que la mente, la psiquis está en esa zona.
 - Representado por la Serpiente
- KAY PACHA:*
- Este Mundo
 - Ámbito físico- energético
 - Abarca los órganos de digestión: estómago, bazo, páncreas, hígado, vesícula biliar.
 - Lo representa el Puma.
- HANAQ PACHA:*
- Mundo Superior
 - Ámbito de la Conciencia y el Espíritu
 - Abarca los órganos que se encuentran del diafragma hacia arriba: corazón (donde radica el espíritu) y los pulmones (Aire)
 - Lo representa el Cóndor (que implica el “Vuelo Espiritual”)

Vamos a hacer la limpieza de estos Tres Mundos para poder Auto-sanarse.

1) *UKHU PACHA* – limpieza de intestinos (3 días)

- Un puñadito de semillas de Lino
- Un puñadito menos de hojas de Boldo
- Un puñadito menos de hojas de Sen (sirven los folículos)

Se ponen las 3 juntas a hervir por 5 minutos en 1 litro de agua. Una vez apagado el fuego se deja entibiar y se cuela. De aquí salen 4 tomas (o 4 tazas).

Se toman de la siguiente forma:

- 1 taza en la mañana, en ayunas, 1 hora antes del desayuno.
- 1 taza al mediodía, 1 hora antes del almuerzo.
- 1 taza a la tarde, 1 hora antes de la merienda-cena.
- 1 taza a la noche, 1 hora antes de irse a dormir.

Hacer esto durante 3 días, no más de 3 días. Hacerlo 3 días que vayas a estar en tu casa (puede ser que comiences un viernes y termines el domingo).

Cada día preparan 1 litro de este tipo purgante, a fin de evacuar y descongestionar los intestinos (el mundo mental).

Si después de 3 días no ha hecho efecto, no tomar más: hay que recurrir a un enema. Para el enema, se utilizará la misma preparación a la cual se le agregará 4 cucharadas de aceite de oliva, y una cucharadita de sal gruesa bien diluida, y con la precaución de colar todo muy bien. Usarla tibia (37°C), durante 3 días, en la mañana, al mediodía, a la tarde y a la noche, 1 litro cada vez y reteniendo el líquido en los intestinos, entre 5 y 10 minutos. Luego evacuar.

Una opción, es comprar en una farmacia, un enema evacuante y usarlo según las indicaciones que trae. Y algo mejor, muy recomendado, es hacerse un lavaje colónico, en clínicas naturistas.

HANPIKUY: Medicina Andina de Auto-sanación
KINSAPACHATA LLUNP'AY: Limpieza de los 3 Mundos

Es muy importante este procedimiento, pues con esta cura, estamos limpiando nuestro mundo psicológico, nuestra psiquis, nuestra mente. (*SIKI* = ano, en idioma *Runasimi/Quechua*). Esto permitirá tener más claridad y estar despejado mentalmente.

2) **KAY PACHA** – desintoxicación de los órganos de digestión, en especial el hígado. (14 días)

Se prepara para cada día 1 litro de jugo compuesto de la siguiente manera:

- 500 cc de jugo de zanahoria (50% del total)
- 250cc de jugo de beterraga/remolacha (25% del total)
- 250cc de jugo de pepino o espinaca (25% del total)

O pueden ser estas proporciones:

- 700 cc de jugo de zanahoria (70%)
- 150cc de jugo de beterraga/remolacha (15%)
- 150cc de jugo de pepino o espinaca (15%)

Esta mezcla desintoxica los órganos, restaura el Ph y aporta potasio, sodio y fosforo. Se prepara el jugo por la mañana y se guarda tapado en la heladera/refrigerador.

- *Duración de la cura:* 14 días
- *Forma de tomarlo:* ídem desintoxicación 1)

3) **HANAQ PACHA** – limpieza de la sangre, de corazón y pulmones (los pulmones hacen el intercambio gaseoso de la sangre y el corazón la bombea) (9 días)

Cura de limón: exprimir la cantidad de limones correspondientes al día y tomar dicho jugo en la mañana, en ayunas, 1 hora antes de desayunar.

1° día: 1 limón	6° día: 4 limones
2° día: 2 limones	7° día: 3 limones
3° día: 3 limones	8° día: 2 limones
4° día: 4 limones	9° día: 1 limón
5° día: 5 limones	10° día: descanso

Esta cura del limón, no conviene que la hagan las mujeres cuando están con el período lunar (menstruación), ya que el limón lo puede cortar. Si el ciclo menstrual es irregular, en cuanto termine el período, hacer la cura 1) y seguir con la cura 3) y luego con la cura 2). De esta manera, se aseguran que, aunque el período regrese a los 15 días, han podido completar la cura del limón sin problemas.

Estas 3 limpiezas o curas se hacen seguidas, una tras otra (en menos de un mes, 26 días). Se pueden variar el orden entre las 2 últimas: 2) y 3) ó 3) y 2). Pero sí o sí hay que hacer primero la limpieza de intestinos, la cura 1).

4) Simultáneamente, a las 3 limpiezas anteriores, de principio a fin, día por medio o cada 2 días, por las noches, se deben hacer **baños de vapor**. Es **INDISPENSABLE** realizarlo, para ayudar en la eliminación de las toxinas que salen por los poros de la piel. Se hierve agua en una olla, se lleva al recinto de la ducha, corriendo la cortina (para estar más encerrado, y que no se pierda tanto vapor) y exponerse al vapor en todo el cuerpo hasta que le haga sudar.

A los 5 minutos de exposición al vapor (tiene que ser abundante, una olla grande) hay que pasarse un trapo mojado en agua fría por todo el cuerpo para eliminar el sudor. Enjuagando el trapo cada tanto en agua fría a medida que se lo pasa por todo el cuerpo, porque se está eliminando toxinas que van ensuciando el trapo.

Una vez sacado todo el sudor, exponerse nuevamente 5 minutos al vapor y repetir la operación de limpieza con el trapo mojado en agua fría.

Y así, sucesivamente durante no más de 30 o 45 minutos.

Recordar que el agua de la olla tiene que estar caliente, hirviendo. Tener la precaución de que alguien vaya calentando el agua de la olla a medida que se enfríe.

HANPIKUY: Medicina Andina de Auto-sanación
KINSAPACHATA LLUNP'AY: Limpieza de los 3 Mundos

- 5) Otra cosa importante que ayuda a la limpieza y mantenimiento de nuestro organismo es el **consumo de agua no clorada** (agua natural o agua mineral). Tomar por lo menos 1 vaso de agua de la misma manera que tomamos la infusión en la desintoxicación 1).

“La depuración, limpieza y desintoxicación para mejorar el estado de salud está en tus manos. Depende de ti que lo hagas, para así comenzar a ejercer el Poder de la Auto-Sanación”