Detox Bioenergético 15 Días con Healy

Oct 12, 2026 · @jose ruben flores hernandez

Bienvenida

Durante 15 días vas a correr **3 programas de Healy al día**, en un orden pensado para acompañar a nivel bioenergético los procesos naturales de limpieza de tu cuerpo.

Tu cuerpo ya sabe desintoxicarse. El hígado, los riñones, el sistema linfático, los pulmones, el intestino y la piel trabajan todos los días. Esta guía busca armonizar tu campo bioenergético para que esos sistemas trabajen con más coherencia, y lo acompaña con hábitos simples.

Para quién es: para cualquier persona que tenga Healy. Si eres terapeuta o profesional de la salud, también te sirve como estructura base para tus pacientes.

Cómo usarla:

1. Lee una vez las secciones de ciencia, programas y reglas de oro.
2. Elige 15 días seguidos para hacerla.
3. Sigue el calendario día por día: un programa en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.
4. Anota cómo te sientes en la bitácora del final.
5. Si tu edición de Healy no tiene algún programa, usa la tabla de sustitución.

La ciencia, en lenguaje simple

Cada célula funciona como una pequeña batería. Mantiene una diferencia de voltaje entre el interior y el exterior de su membrana, en reposo alrededor de −70 a −90 mV. Ese voltaje impulsa la entrada de nutrientes y la salida de desechos.

La microcorriente. Healy trabaja con corrientes del orden de microamperios, millonésimas de amperio, tan suaves que la mayoría no las siente. En 1982, el equipo de Ngok Cheng (Universidad de Lovaina) aplicó microcorrientes a tejido de piel de rata en laboratorio. Entre 10 y 500 µA, la producción de ATP, la moneda de energía de la célula, aumentó hasta unas 5 veces, junto con el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. Por encima de 1 mA el efecto se invirtió.

La lección práctica: en microcorriente, menos es más.

Frecuencias específicas. La Dra. Carolyn McMakin documentó en su práctica clínica que distintas frecuencias aplicadas con microcorriente producen respuestas distintas según el tejido. Es la base de la Microcorriente de Frecuencias Específicas (FSM): no solo importa la corriente, sino la información que lleva.

Las Frecuencias de Oro. Healy usa las 144,000 Gold Frequencies desarrolladas con el investigador portugués Nuno Nina. Según el modelo de Healy, su sensor cuántico selecciona en cada sesión las frecuencias que resuenan contigo en ese momento. Por eso se llama IMF: Microcorriente de Frecuencia Individualizada.

Resonancia y campo de información. En el modelo de TimeWaver y Healy, la información precede a la materia. Las frecuencias actúan como información que tu campo reconoce por resonancia, como un diapasón que hace vibrar a otro afinado en la misma nota.

Cómo se desintoxica el cuerpo

La limpieza ocurre por seis vías de salida, llamadas emuntorios. La guía las acompaña en orden: primero abrir las vías, luego profundizar y al final reconstruir.

Vía de salida	Qué hace	Programas de la guía que la acompañan
Hígado y vesícula	Transforma las toxinas para poder eliminarlas	Meridiano Hígado, Meridiano Vesícula biliar, Nutrición Digital Hígado
Riñones y vejiga	Filtran la sangre y eliminan por la orina	Balance, Meridiano Riñón, Meridiano Vejiga, Ciclo Profundo
Sistema linfático	Recoge desechos de los tejidos; no tiene bomba propia	Balance, Meridiano Sistema linfático, Nutrición Digital Sistema linfático
Intestino	Elimina residuos y aloja el microbioma	Intestinos, Meridiano Intestino grueso, Flora Amigable, Protocolo Zapper
Pulmones	Eliminan gases y regulan el pH con la respiración	Meridiano Pulmón, Pulmones, Aliento de Vida
Piel	Elimina por el sudor	Pure, Limpieza Total

Las 3 fases del calendario:

1. **Días 1 a 7, Preparar y abrir vías.** Pure todos los días para aclimatar el cuerpo a la microcorriente y apoyar los órganos de filtrado. Se combina con Meridianos, Armonía Bioenergética y Flora Amigable.
2. **Días 8 a 12, Limpieza profunda.** Entra el Ciclo Profundo de forma progresiva, el Protocolo Zapper tres veces y Aliento de Vida para los pulmones.
3. **Días 13 a 15, Limpiar e integrar.** Limpieza Total, Nutrición Digital y Vitalización Bioenergética para nutrir y regenerar lo que se limpió.

Los programas de esta guía

La guía usa 7 grupos de programas. Los nombres pueden variar un poco según el idioma y la versión de tu app; si no encuentras uno, búscalo por su nombre en inglés, que va entre paréntesis.

Programa	Grupo	Qué trabaja	Días
Pure	Gold Cycle	Punto de partida: apoya los órganos de filtrado y aclimata al cuerpo a la microcorriente	1 a 7
Balance	Gold Cycle	Riñones, circulación, sistema linfático y hormonas	1, 9
Care	Gold Cycle	Fortalece el campo y la defensa	7, 15
Relax	Gold Cycle	Armoniza la respuesta al estrés y ayuda a soltar	7
Being	Gold Cycle	Equilibrio mental y emocional; es para el alma lo que Balance es para el cuerpo	15
Primera, Segunda y Tercera Aplicación (First, Second, Third Application)	Ciclo Profundo (Deep Cycle)	Preparación progresiva: riñones y pulmones; la tercera suma el corazón y acelera la desintoxicación	8, 9, 10
Aliento de Vida (Breath of Life)	Ciclo Profundo	Pulmones y zona del pecho, y las emociones ligadas a la respiración; 52 min	11, 12

Programa	Grupo	Qué trabaja	Días
Limpieza Total (Clean All)	Ciclo Profundo	Desintoxicación energética de riñones, pulmones, hígado, digestión, linfa y circulación; 59 min	13, 14
Flora Amigable (Friendly Flora)	Poder de Tres (Power of Three)	Apoya al microbioma intestinal	1, 3, 5
Protocolo Zapper (Zapper Protocol)	Poder de Tres	Armoniza el equilibrio de los microorganismos: bacterias, virus, hongos y parásitos	8, 10, 12
Sistema linfático, Riñón, Hígado, Pulmón	Meridianos 2 (Meridians 2)	Meridianos de los órganos de eliminación	2, 4, 6, 9
Vejiga, Intestino grueso, Vesícula biliar	Meridianos 1 (Meridians 1)	La vejiga elimina toxinas; la vesícula almacena y elimina las que produce el hígado	4, 6, 8
Intestinos	Armonía Bioenergética 1 (Bioenergetic Harmony 1)	Músculos y tejidos intestinales	3
Toxinas, Pulmones	Armonía Bioenergética 2 (Bioenergetic Harmony 2)	Procesos de excreción; pulmones	5, 11
Toxinas, Sistema linfático, Antioxidantes	Nutrición Digital, Mezclas 3 (Detox)	Información de vitaminas, minerales y aminoácidos para desintoxicar	10, 12, 13
Hígado / Respiración	Nutrición Digital, Mezclas 2 / Mezclas 5	Nutrientes del hígado / de la respiración	14 / 11
Regeneración I, II y III	Vitalización Bioenergética (Bioenergetic Vitalization)	Vitalidad en tres fases, regeneración celular	13, 14, 15

Sobre el Ciclo Profundo. Lo creó Jan Fredrik Poleszynski a partir del Gold Cycle de Nuno Nina, y se usa a diario en su clínica de medicina integrativa en Oslo. Es más intenso que el Gold Cycle, por eso nunca se empieza con él: primero van las tres aplicaciones de preparación.

Sobre el Poder de Tres y el Zapper. El grupo Poder de Tres se basa en las tres fuerzas de la medicina ayurvédica. Su protocolo completo dura 9 semanas, con un programa al día los lunes, miércoles y viernes, además de tus otros programas. El Protocolo Zapper toma su nombre del zapper de la investigadora Hulda Clark, que recomendaba aplicarlo en tres sesiones. En el mismo grupo, el programa Frecuencias Universales reúne frecuencias de Clark, Royal Rife y Nikola Tesla, analizadas en el campo de información. En esta guía respetamos su ritmo de días alternos y su principio de tres aplicaciones: Flora Amigable en los días 1, 3 y 5, y Zapper en los días 8, 10 y 12.

Reglas de oro antes de empezar

1. **Agua, agua, agua.** Bebe agua natural a lo largo del día, y sobre todo antes y después de cada programa. El agua es el vehículo de la limpieza.
2. **Espacio entre programas.** Corre uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche, para que cada frecuencia se asiente antes de la siguiente.
3. **Descansa durante el programa.** Los programas sistémicos funcionan mejor si estás tranquilo: sentado, recostado o meditando.
4. **Escucha tu cuerpo.** Pueden aparecer reacciones de desintoxicación como cansancio, dolor de cabeza o síntomas leves parecidos a una gripa. Si pasa, baja el ritmo: repite el día anterior o haz solo 1 o 2 programas ese día.
5. **No apresures el Ciclo Profundo.** Si la Primera Aplicación se siente intensa, repítela hasta que se suavice antes de pasar a la Segunda.
6. **Acompaña con hábitos.** Más verduras y alimentos naturales; menos azúcar, alcohol y ultraprocesados; dormir temprano.
7. **Si llevas poco tiempo con Healy**, los primeros 7 días de la guía son justamente tu periodo de adaptación con el Gold Cycle. No te saltes la Fase 1.

Precauciones. Si tienes marcapasos u otro implante electrónico, estás embarazada o tienes epilepsia, consulta a tu médico antes de usar Healy, y revisa las contraindicaciones del manual de tu dispositivo. No suspendas ningún tratamiento médico por esta guía.

Calendario · Fase 1 · Días 1 a 7 · Preparar y abrir vías

Pure abre cada mañana para aclimatar al cuerpo y apoyar los órganos de filtrado. Los otros dos programas abren una vía de salida distinta cada día.

Día	Mañana	Tarde	Noche	Enfoque del día
1	Pure (Gold Cycle)	Balance (Gold Cycle)	Flora Amigable (Poder de Tres)	Riñones, linfa y terreno intestinal

Día	Mañana	Tarde	Noche	Enfoque del día
2	Pure (Gold Cycle)	Sistema linfático (Meridianos 2)	Riñón (Meridianos 2)	Mover la linfa y apoyar la filtración
3	Pure (Gold Cycle)	Intestinos (Armonía Bioenergética 1)	Flora Amigable (Poder de Tres)	Intestino y microbioma
4	Pure (Gold Cycle)	Hígado (Meridianos 2)	Vesícula biliar (Meridianos 1)	Eje hígado y vesícula
5	Pure (Gold Cycle)	Toxinas (Armonía Bioenergética 2)	Flora Amigable (Poder de Tres)	Procesos de excreción
6	Pure (Gold Cycle)	Pulmón (Meridianos 2)	Intestino grueso (Meridianos 1)	Pulmón e intestino grueso, pareja del elemento Metal en la medicina china
7	Pure (Gold Cycle)	Care (Gold Cycle)	Relax (Gold Cycle)	Integrar y descansar

Hábito de la fase: empieza el día con un vaso de agua tibia antes de Pure, y camina 20 minutos para mover la linfa, que depende del movimiento del cuerpo.

Calendario · Fase 2 · Días 8 a 12 · Limpieza profunda

El Ciclo Profundo entra de forma progresiva, el Protocolo Zapper se aplica tres veces en días alternos y Aliento de Vida trabaja los pulmones. Es la fase más intensa: aquí el agua y el descanso cuentan doble.

Día	Mañana	Tarde	Noche	Enfoque del día
8	Primera Aplicación (Ciclo Profundo)	Protocolo Zapper (Poder de Tres)	Vejiga (Meridianos 1)	Iniciar la limpieza profunda
9	Segunda Aplicación (Ciclo Profundo)	Sistema linfático (Meridianos 2)	Balance (Gold Cycle)	Sostener el drenaje
10	Tercera Aplicación (Ciclo Profundo)	Protocolo Zapper (Poder de Tres)	Toxinas (Nutrición Digital, Mezclas 3)	Riñones, pulmones y corazón

Día	Mañana	Tarde	Noche	Enfoque del día
11	Aliento de Vida (Ciclo Profundo)	Pulmones (Armonía Bioenergética 2)	Respiración (Nutrición Digital, Mezclas 5)	Pulmones y respiración
12	Aliento de Vida (Ciclo Profundo)	Protocolo Zapper (Poder de Tres)	Sistema linfático (Nutrición Digital, Mezclas 3)	Pulmones, equilibrio microbiano y linfa

Hábito de la fase: mientras corre Aliento de Vida, haz respiraciones lentas: inhala en 4 tiempos y exhala en 6. Ese día evita el humo y los aromatizantes.

Calendario · Fase 3 · Días 13 a 15 · Limpiar e integrar

Limpieza Total cierra la desintoxicación y la Vitalización Bioenergética reconstruye. Después de limpiar, el cuerpo necesita nutrir y regenerar.

Día	Mañana	Tarde	Noche	Enfoque del día
13	Limpieza Total (Ciclo Profundo)	Antioxidantes (Nutrición Digital, Mezclas 3)	Regeneración I (Vitalización Bioenergética)	Limpieza integral
14	Limpieza Total (Ciclo Profundo)	Hígado (Nutrición Digital, Mezclas 2)	Regeneración II (Vitalización Bioenergética)	Nutrir lo que se limpió
15	Regeneración III (Vitalización Bioenergética)	Care (Gold Cycle)	Being (Gold Cycle)	Cerrar el ciclo de cuerpo y mente

Hábito de la fase: escribe tres cosas que estás listo para soltar y tres que quieres cultivar. La limpieza también es emocional.

Si tu edición no tiene algún programa

No todas las ediciones incluyen todos los grupos. Usa esta tabla y mantén siempre el ritmo de 3 programas al día.

Si no tienes...	Usa en su lugar
Primera, Segunda y Tercera Aplicación (Ciclo Profundo)	Pure, días 8 a 10
Aliento de Vida (Ciclo Profundo)	Pulmones (Armonía Bioenergética 2) o Meridiano Pulmón; si tampoco los tienes, Balance
Limpieza Total (Ciclo Profundo)	Pure por la mañana y Balance por la tarde
Flora Amigable o Protocolo Zapper (Poder de Tres)	Care
Meridianos 1 y 2	Balance
Armonía Bioenergética 1 y 2	Balance
Nutrición Digital	Care
Regeneración I, II y III (Vitalización Bioenergética)	Energy (Gold Cycle)

Con la **edición Gold** puedes hacer toda la guía solo con el Gold Cycle: Pure, Balance, Care, Relax, Energy, Release y Being. El Ciclo Profundo viene en la app de Resonancia.

Bitácora diaria

Califica del 1 (bajo) al 5 (excelente) cada noche. Al terminar verás tu propia evolución.

Día	Energía (1-5)	Sueño (1-5)	Digestión (1-5)	Ánimo (1-5)	Vasos de agua	Notas o reacciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Día	Energía (1-5)	Sueño (1-5)	Digestión (1-5)	Ánimo (1-5)	Vasos de agua	Notas o reacciones
12						
13						
14						
15						

Después de los 15 días

1. **Repite tu análisis** de Resonancia o de Aura y compáralo con uno previo a la guía.
2. **Continúa con el protocolo completo de Poder de Tres**, de 9 semanas, con un programa los lunes, miércoles y viernes.
3. **Comparte tu experiencia** con la persona que te compartió esta guía, o escríbenos en medicinaholistica.net.

Aviso importante. Esta guía es informativa y de bienestar. No diagnostica, trata ni cura enfermedades, y no sustituye la consulta con un profesional de la salud. Healy está diseñado para armonizar el campo bioenergético.

Fuentes

- Healy Program Descriptions, compilación de material de Healy y del Ciclo Profundo de Jan Fredrik Poleszynski
- Manual de programas Healy (Healy World GmbH)
- Cheng N. et al. The effects of electric currents on ATP generation, protein synthesis, and membrane transport in rat skin. Clinical Orthopaedics and Related Research, 1982; 171: 264-272.