



## Le protocole de nettoyage du foie

Il est conseillé de prévoir ce nettoyage encadré par des hydrothérapies du côlon.

### Comment s'y prendre ?

Chaque étape doit être bien respectée. Étant donné que la cure provoque une forte diarrhée, un accès «inconditionnel» aux toilettes est à prévoir... Donc, après le repas de midi, il convient de ne plus absorber de nourriture solide ou liquide.

### Acheter en pharmacie

Les deux sachets de sulfate de magnésium (60 gr) sont à bien mélanger à 750 ml (= 75 cl) soit une demi-bouteille de 1,5 litre d'eau potable = 4 verres. Le sulfate de magnésium a pour effet de provoquer l'ouverture des différents sphincters des canaux biliaires, ce qui prévient toute douleur lors de l'expulsion des calculs. C'est presque comme une opération chirurgicale, sauf que, comme pour les « guérisseurs à mains nues », il n'y a ni anesthésie ni bistouri ni plaie ni sang ni cicatrice et, quant à l'état général, que du bénéfice. Si l'on craint le goût on peut les mettre au réfrigérateur, car le froid endort les papilles gustatives, mais, à dire vrai, cela n'est pas non plus indispensable, car il y a des mixtures bien plus difficiles à avaler que cela ! L'huile d'olive et le pamplemousse doivent être conservés à la température de la pièce.

- À 18H : boire le 1er verre des quatre portions de ce breuvage. Éventuellement, si l'on a trouvé cela particulièrement désagréable, se rincer la bouche après, mais rien d'indispensable.
- À 20H : boire le 2ème verre de sulfate de magnésium. La réaction de chacun est, bien sûr, différente, mais il est déjà possible d'avoir besoin d'évacuer dans les deux heures qui suivent.
- À 22H : verser les 125 ml d'huile d'olive dans un pot. Surtout s'ils ont été au réfrigérateur, passer les pamplemousses à l'eau chaude et les presser pour en extraire le jus. Il faut entre 125 ml et 200 ml de jus. Ajouter le jus fraîchement pressé à l'huile d'olive. Fermer le couvercle du pot et vigoureusement secouer pour bien tout mélanger. Avaler le mélange d'huile d'olive et de jus de pamplemousse vigoureusement secoué, impérativement DEBOUT. Ce mélange s'avale très bien. Le jus de pamplemousse a pour effet de scinder les molécules grasses de l'huile d'olive, ce qui donne une texture très liquide au mélange. Le goût du pamplemousse prime sur celui de l'huile d'olive. Plus vite c'est bu, mieux c'est !

Moins de cinq minutes est bien ; pour un résultat optimal ne pas dépasser un quart d'heure. Ensuite, se coucher tout de suite pour une bonne nuit de sommeil, si possible sur le côté droit, ou bien sur le dos, la tête sur l'oreiller, complètement immobile pendant au moins vingt minutes. Il est bon de se représenter son foie en train de se nettoyer, tandis que l'on se laisse agréablement aller à un bienfaisant sommeil. Pendant celui-ci, les calculs ou pierres – les «petits pois verts» vont se dégager des canaux biliaires pour ensuite s'acheminer vers les intestins.

- Le lendemain matin, au réveil, mais pas avant 6H, prendre le 3ème verre de sulfate de magnésium. En cas de besoin d'aller «vidanger», il convient d'utiliser la grande passoire comme filtre, afin d'y récupérer les fameux «petits pois verts», car c'est eux qui seront la preuve, le signe tangible, de l'utilité et de l'efficacité de la cure.
- Deux heures après la première prise matinale, prendre le 4ème et dernier verre de sulfate de magnésium, ce, après quoi, si l'on en ressent le besoin, il peut être bienvenu de se recoucher...
- Encore deux heures plus tard, il est possible de recommencer à manger. Il est bon de commencer par un jus de fruit, de préférence frais. Une demi-heure plus tard, il est possible de reprendre son alimentation régulière normale, mais, après cela, il convient, bien sûr, de manger légèrement.

### **L'apparence des calculs**

Les calculs évacués, à cause de leur haute teneur en cholestérol, flottent souvent. Leur couleur varie de l'ocre au vert pois. Plus ils contiennent de bile et plus ils tirent sur le vert pois. Leur texture est variable: plus ils sont anciens plus ils sont durs; plus ils sont récents plus ils sont mous. Il arrive aussi que les canaux biliaires contiennent des cristaux de cholestérol pas encore transformés en pierres et qui flottent à la surface de l'eau sous l'aspect de paillettes de couleur ocre. Bien conduite en fonction des recommandations des spécialistes, cette cure est quasi-totalement dépourvue de risques. Après le nettoyage, des lavements sont éventuellement aussi indiqués, afin d'être sûr qu'aucun «petit pois vert» ne reste à polluer l'intestin. Les calculs sont, en effet, poreux et remplis de toxines accumulées. Pour un nettoyage plus en profondeur, il est bon de répéter la cure encore deux semaines plus tard... Il est possible et même fréquent que de nouveaux calculs se trouvent ainsi libérés. Il est fréquent que ce soit des centaines de calculs (de 200 à 500) qui sont ainsi expulsés!