

PROTCOLE NETTOYAGE FOIE et VESICULE BILIAIRE

Ceci est une synthèse. Il est donc fortement conseillé de lire attentivement le document en pdf joint avant afin d'y trouver les contrindications, des explications et divers conseils.

Évitez de faire la cure lors de maladie aiguë (rhume, lombalgie...), en cas d'allergie, de menstruations. Contrindiquer pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou d'hypertension. Planifiez de préférence votre cure pour que la phase finale tombe un week-end.

du 1er au 4ème jour :

Il est conseillé de nettoyer le colon avec une poire ou douchette spéciale.

Boire un litre de jus de pomme bio ou manger de 5 à 6 pommes. Évitez de boire le jus pendant, juste avant et pendant les deux premières heures après un repas, et le soir.

Diminuez progressivement les protéines animales (viandes, poissons, œufs) et produits laitiers. Évitez de manger des aliments froids.

5ème jour :

Appliquer les mêmes recommandations. Supprimez toutes les matières grasses.

6ème jour :

Appliquer les mêmes recommandations. Mangez léger.

Stoppez toute alimentation dès 14h. Vous pouvez boire uniquement de l'eau.

Faites un nouveau nettoyage du côlon.

18h :

Vous aurez au préalable mélangé vos deux sachets dans 750ml d'eau minérale dans une bouteille en verre. Buvez votre premier verre de sulfate de magnésium (+qq gttes de citron possible).

20h :

Buvez votre deuxième verre de sulfate de magnésium.

21:30 :

Si vous n'avez pas été aux toilettes jusqu'à présent, et si vous n'avez pas fait de nettoyage du côlon dans les dernières 2 heures, faites un lavement avec de l'eau ; ceci déclenchera des selles.

21:45:

Lavez les pamplemousses (ou les citrons et les oranges) Pressez-les et enlevez la pulpe. Vous aurez besoin de 180 ml de jus. Versez le jus et 120 ml d'huile d'olives dans le pot d'un demi-litre.

Fermez le pot et secouez-le fortement, jusqu'à obtention d'une émulsion homogène. Idéalement, vous devriez boire ce mélange à 22:00, mais si vous sentez que vous avez encore besoin d'aller aux toilettes de temps en temps, vous pouvez retarder cette étape pour un maximum de 10 minutes.

22h00 :

Buvez votre préparation pamplemousse 180ml et huile d'olive 120ml.

Couchez-vous immédiatement en relevant la tête et restez IMMOBILE pendant 20mn.

A partir de 6h-6h30 :

Buvez votre troisième verre de sulfate de magnésium.

Vous pouvez vous recoucher.

8h-8h30 :

Buvez votre quatrième verre de sulfate de magnésium.

10h :

Buvez un jus de fruit frais.

10h30 :

Mangez un fruit.

12h :

Mangez normalement mais tout de même léger pendant quelques jours.

2 à 3 jours après, pensez à refaire un nettoyage du côlon.

Vous pouvez recommencer l'opération **3 semaines après.**