

Nettoyage du foie et de la vésicule biliaire

Jours 1, 2, 3, 4 et 5 : du lundi au vendredi

Boire **un litre de jus de pomme chaque jour** loin des repas. Et veillez à vous hydrater correctement, le jus de pomme ne remplaçant pas l'eau.

Mangez des repas légers : évitez au maximum les produits crus, froids, les protéines animales et les produits laitiers.

Jour 6 : le samedi

Petit-déjeuner : il doit être pauvre en matières grasses. Il est recommandé de manger des fruits, des céréales et du miel. Évitez le lait, le beurre, le fromage et la crème.

Déjeuner : À midi, mangez des légumes nature ou du riz basmati, parfumé avec un peu de sel non raffiné de mer ou de sel cristallin. Ne mangez pas d'aliments contenant des protéines ou des graisses (du beurre ou de l'huile). Ne mangez et ne buvez plus rien (sauf de l'eau) après 14h00, autrement, vous ne pourrez pas déloger de calculs ! Suivez très précisément l'horaire donné ci-dessous pour tirer un avantage maximum du nettoyage du foie.

Après 14 heures : **mélangez les 60 gr de sulfate de magnésium à 750 ml d'eau** et divisez le mélange en 4 parties égales et placez au réfrigérateur. Ainsi, c'est plus facile à boire.

A 18 heures : buvez la **1ère portion de sulfate de magnésium** conservé au réfrigérateur

A 20 heures : buvez le **2ème portion de sulfate de magnésium**.

A 21h 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'olive 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.

A 22h00 : Mettez-vous debout à côté de votre lit (ne vous asseyez pas) et buvez la **préparation de pamplemousse + huile d'olive**, si possible, d'une seule traite. Rassurez-vous, c'est délicieux !

COUCHEZ-VOUS TOUT DE SUITE ! Ceci est essentiel pour relâcher les calculs biliaires !

Éteignez les lumières et couchez-vous à plat sur le dos avec 1-2 oreillers pour surélever votre tête, Votre tête doit être plus haute que l'abdomen. Si ceci est inconfortable, couchez-vous sur votre côté droit avec les genoux repliés sur le ventre. Restez couché parfaitement immobile pendant au moins 20 minutes et essayez de ne pas parler ! Portez votre attention à votre foie.

Jour 7 : le dimanche

A 6 h- 6h30 du matin : buvez la **3ème portion de sulfate de magnésium**. Si vous avez soif, buvez un verre d'eau chaude avant de prendre le sulfate de magnésium). Reposez-vous, lisez ou méditez. Si vous êtes encore fatigué, vous pouvez vous recoucher, bien qu'il soit préférable de

rester debout. La plupart des gens se sentent bien et préfèrent faire des exercices légers, par exemple du yoga.

A 8h-8h30 : buvez la **4ème et dernière portion de sulfate de magnésium**.

A 10 h-10h30 : Vous pouvez boire du jus de fruit frais.

Vers 11h : vous pouvez manger un ou deux morceaux de fruits frais.

A 12h00 : vous pouvez manger un repas normal, mais léger (avec peu de matières grasses). Jusqu'au soir ou au lendemain matin, où vous devriez être à nouveau dans votre état normal, et vous sentirez les premiers signes d'amélioration. Continuez à manger des repas légers pendant les jours suivants. Rappelez-vous que votre foie et votre vésicule biliaire ont subi une grande «opération chirurgicale », mais sans effets secondaires nuisibles.

A savoir que lorsque vous décidez de commencer votre premier nettoyage, il est important de refaire la même opération environ toutes les 3 semaines, jusqu'à ce que durant 2 nettoyages consécutifs vous n'ayez plus de calculs.

Protocole du Dr Andréas Morritz, réalisé grâce aux données recueillis sur plusieurs sites :

<http://www.pravaha.be/letonnant-nettoyage-du-foie-et-de-la-vesicule-biliaire/>

<http://guerison.solaire.free.fr/nettoyage.html>

<http://www.tetart.com/?Nettoyage-du-foie-et-de-la>

<http://www.agirsante.fr/>