

Cure du foie

Faire antiparasite avant la cure!

Boire 1 litre de jus de pomme par jour pendant 6 jours. Prendre du jus de pomme BIO, 100% jus de fruit. Boire au cours de la journée, entre les repas (jamais pendant, jamais ½ heure avant, jamais pendant les deux heures après le repas et le soir). Si possible se rincer la bouche au minimum à l'eau, au mieux au bicarbonate de soude et/ou se brosser plusieurs fois les dents dans la journée car le jus de pomme est agressif pour les dents.

Pendant la semaine de préparation éviter de consommer nourritures ou boissons froides. Eviter les aliments d'origine animale (viande...), les produits laitiers, les aliments frits

Le sixième jour de préparation (jour du nettoyage):

- Eviter de prendre des médicaments, des vitamines ou des suppléments, non nécessaires.
- Ne pas manger d'aliments contenant des protéines ou des graisses, éviter le sucre, les épices, le lait, beurre, fromage, jambon, pâtisseries, etc... (reste donc fruits + légumes).
- Petit déjeuner léger genre flocons d'avoine avec de l'eau, ou bien simplement des fruits.
- A midi légumes nature + riz Basmati, ou bien soupe faite avec seulement des légumes (pas de beurre surtout).
- Ne rien manger après 14h00, ne boire que de l'eau (chaude ou tempérée).

L'objectif de cette diète du 6ème jour est de laisser le foie et la vésicule biliaire au repos, afin qu'ils soient chargés de bile au maximum, pour obtenir la purge la plus puissante possible.

Le soir du sixième jour:

18h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium. Une cuillère à soupe un peu plus que rase représente environ 15 grammes de sulfate de magnésium. Si le goût ne plait pas ajouter un peu de jus de citron, ou boire avec une paille, ou se boucher le nez.

20h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium

21h45: préparer 180ml de jus de pamplemousse (sans la pulpe) + 120ml d'huile d'olive

22h00: boire le mélange d'huile debout à côté du lit. Se coucher tout de suite sur le dos, tête surélevée (tête plus haute que l'abdomen). Rester allongé parfaitement immobile au moins 20mn, ne pas parler. Dormir si possible. Ne rien boire avant 2 heures du matin. Si besoin d'aller à la selle la nuit y aller.

Le matin suivant:

6h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium.

8h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium.

Note: si on a soif, boire de l'eau mais pas juste après avoir bu le sulfate de magnésium (attendre au moins 20 mn).

10h00: on peut boire du jus de fruits. Une demi-heure plus tard on peut manger un peu de fruits. **12h00:** repas normal mais léger

Les jours suivants il est préférable de continuer à manger léger (ça c'est difficile car après 24h00 de diète on a une revanche à prendre)

Les résultats:

Pendant la matinée et le début d'après-midi on va souvent aux toilettes. Au début on rejette de l'eau avec quelques résidus d'aliments mélangés aux amas de gras verts et ensuite uniquement ces boules vertes mélangées à de l'eau.

Il est important de bien évacuer (sinon risque de retour des toxines dans la circulation sanguine). Pour ça, prolonger pendant quelques jours la cuillère à café de sulfate de magnésium du matin

Ci-dessous les principales contre-indications:

- Intestin grêle ou colon en mauvais état, constipation, occlusions intestinales
- Etat de grande fatigue, état infectieux, déshydratation
- Femmes enceintes, allaitement, cycle mensuel- Diabète
- Chimiothérapies
- Stent aux conduits biliaires
- Insuffisance rénale
- Si vous êtes fébrile (malade) ou très affaibli, dans ce cas attendez d'aller mieux.