

## L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire

extrait du livre d'Andreas Moritz

Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire est l'une des approches les plus importantes et les plus puissantes pour améliorer votre santé. Il vous permet de vous libérer de vos calculs biliaires ( à savoir que par notre mode d'alimentation 95 % de la population en sont atteints)

Si vous souffrez d'un de ces symptômes vous avez probablement des calculs biliaires dans votre foie ou dans votre vésicule biliaire.

Diarrhée, constipation, envie incontrôlable de certains aliments, obésité, hernie, difficultés respiratoires, hémorroïdes, hépatite, cholestérol, pancréatite, maladies cardiaques, trouble du cerveau, ulcère, vomissement, dépression, maladie de la prostate, maux de tête, problème de dent et gencive, fatigue chronique, perte de tonus musculaire, cernes, teint brouillé, goutte, épaules et cou raide, douleur articulaires, scoliose, problèmes hormonaux, problème de peau, tache pigmentaire (visage, mains) cancer, ostéoporose, langue chargée, perte de cheveux, cheveux très gras ... Pour comprendre de quelle manière les calculs biliaires interagissent dans ces différents maux, lisez le livre d'Andreas Moritz

Le nettoyage du foie est une des méthodes les plus efficaces pour regagner votre santé. Il n'y a pas de risque si vous suivez exactement toutes les instructions. Je vous prie de prendre l'avertissement qui suit très au sérieux. Il y a beaucoup de gens qui ont utilisé des recettes de nettoyage du foie qu'ils ont reçus d'amis ou qu'ils ont trouvés dans l'internet, et ils ont souffert de complications inutiles. Ils n'avaient pas connaissance de la procédure complète et la façon dont elle agit, et ont cru qu'il suffisait d'expulser quelques calculs du foie et de la vésicule biliaire.

Le nettoyage du foie exige six jours de préparation suivis de 16 - 20 heures pour le nettoyage en soi.

Pour éliminer les calculs biliaires vous avez besoin des articles suivants:

Jus de pomme Bio (riche en acide malique) 6 x 1 litre

Sulfate de magnésium (qui va dilater les canaux hépatiques) 4 cuillère à soupe dans 750 ml d'eau

Huile d'olive vierge (bio première pression à froid) 120 ml

Jus de pamplemousse frais (rose, ou mélange de citron et orange) 180 ml

un récipient avec couvercle pour émulsionner.

Notes:

Le sulfate de magnésium trouve dans toutes les pharmacies, ou il est connu comme laxatif.

Aux États-Unis le sulfate de magnésium est vendu sous le nom « Epsom salts » Sel d'Epsom

### La Préparation

- Boire 1 litre (32 onces) de jus de pomme chaque jour pendant une période de six jours. (Vous pouvez en boire plus si cela vous convient). L'acide malique dans le jus de pomme ramollit les calculs biliaires et rend leur passage par les conduits biliaires plus facile. Le jus de pomme a un fort effet de nettoyage. Des personnes sensibles peuvent éprouver des gonflements et, éventuellement avoir de la diarrhée pendant les premiers jours. Une bonne partie de la diarrhée est, en fait,

composée de bile stagnante, relâchée par le foie et la vésicule biliaire (caractérisée par une couleur jaune brunâtre). La fermentation causée par le jus de pomme aide à élargir les conduits biliaires. Si cela devient un peu inconfortable, vous pouvez diluer le jus de pomme avec de l'eau. Buvez le jus de pomme lentement au cours de la journée, entre les repas (évités de boire le jus pendant, juste avant et pendant les deux premières heures après un repas, et le soir). Le jus de pomme est à prendre en plus de votre consommation habituelle d'eau. Note: Bien qu'il serait préférable d'utiliser du jus de pomme organique, dans le but du nettoyage, une bonne marque de jus de pomme commercial, du jus concentré ou du cidre font aussi bien l'affaire. Il serait peut-être utile de vous rincer la bouche avec du bicarbonate de soude et/ou de vous brosser les dents à plusieurs reprises pendant la journée pour empêcher que l'acide ne causent des dommages à vos dents. [Au cas où vous vous auriez une intolérance ou une allergie au jus de pomme, voyez les autres options expliquées dans des difficultés avec le nettoyage, à la fin de ce chapitre.]

- **Recommandations diététiques:** Pendant la semaine de préparation, évitez de consommer de la nourriture ou des boissons froides, car cela refroidit le foie et, de cette façon, réduit l'efficacité du nettoyage. Toutes les nourritures et les boissons doivent être chaudes ou tempérées. Pour aider le foie à se préparer, essayez d'éviter les aliments d'origine animale, les produits laitiers et les aliments frits. À part cela, mangez des repas normaux, mais évitez les excès .
- **Le meilleur moment pour effectuer le nettoyage:** Il serait préférable de planifier la partie principale, et finale, du nettoyage du foie pendant un week-end, quand vous n'êtes pas sous pression, que vous avez assez de temps pour vous reposer. Bien que le nettoyage soit efficace à tout moment du mois, il serait préférable de le faire coïncider avec un jour entre la pleine lune et la nouvelle lune. Essayez d'éviter de faire le nettoyage un jour de pleine lune. Le jour de la nouvelle lune est le plus favorable pour se nettoyer et se guérir.
- **Si vous prenez des médicaments:** Pendant le jour du nettoyage du foie, évitez de prendre des médicaments, des vitamines ou des suppléments qui ne sont pas absolument nécessaires. Il est important de ne pas donner au foie du travail supplémentaire qui pourrait interférer avec ses efforts de nettoyage.
- **Faites en sorte de nettoyez votre côlon avant et après le nettoyage du foie.** Des selles régulières ne sont pas nécessairement un indice que les intestins sont dégagés. Nettoyer le côlon, soit quelques jours avant le nettoyage ou, idéalement, le sixième jour de préparation, aide à éviter ou minimiser un possible malaise ou nausée qui pourrait se présenter pendant le nettoyage du foie, il empêche également un reflux du mélange l'huile ou de déchets des intestins. De plus, l'élimination des calculs biliaires se fera plus rapidement. L'irrigation du côlon (l'hydrothérapie) est la méthode la plus rapide et la plus facile pour préparer le côlon à un nettoyage du foie. Un lavement est une méthode possible ( on trouve des bock de lavement en pharmacie)
- **Ce qu'il faut faire le sixième jour de préparation le 6eme jour de jus de pomme):**  
Si vous avez faim, mangez un petit déjeuner léger dans la matinée, tel que des flocons d'avoine préparés avec de l'eau. Évitez le sucre ou les édulcorants, les épices et surtout le lait , le beurre, l'huile , le fromage, , le yogourt, le fromage, le jambon, les œufs, les noix, les pâtisseries, les céréales froides; etc.  
Des fruits ou des jus de fruit sont en ordre. À midi, mangez des légumes nature ou du riz blanc (de préférence du riz Basmati), parfumé avec un peu de sel non raffiné de mer ou de sel cristallin. En clair: ne mangez pas d'aliments contenant des protéines ou des graisses (du beurre ou d'huile), ou vous pourriez vous sentir malade pendant le nettoyage. Ne mangez et ne buvez plus rien (sauf de l'eau) après 14 h , 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.

Le soir

18 H:

Ajoutez quatre cuillères à soupe (50 grammes) de sulfate de magnésium à 720 ml d'eau (24 onces) dans un pot. Ceci donne quatre portions d'environ 180 ml (6 onces). Buvez maintenant votre première portion (180 ml, . Vous pouvez prendre quelques petites gorgées d'eau après, pour neutraliser le goût amer dans la bouche ou ajouter un petit peu de jus de citron au mélange pour améliorer le goût. Certaines personnes le boivent avec grande paille en plastique pour éviter le contact avec les papilles gustatives sur la langue. Se boucher le nez est aussi un moyen qui fonctionne bien pour beaucoup de gens. Il peut aussi être utile de se brosser les dents ou de se rincer la bouche avec du bicarbonate de soude après avoir bu le mélange. Une des fonctions principales du sulfate de magnésium est de dilater (d'élargir) les conduits biliaires, ce qui facilite le passage des calculs. De plus, il élimine les déchets qui pourraient entraver le relâchement des calculs. Si vous êtes allergique au sulfate de magnésium, ou n'êtes pas capable de le boire, vous pouvez utiliser du citrate du magnésium, mais il s'agit là d'un deuxième choix.]

20 h

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.

22:00:

Mettez-vous debout à côté de votre lit (ne vous asseyez pas) et buvez la préparation, si possible, d'une seule traite. Certaines personnes préfèrent la boire avec une grande paille ou boire en se bouchant le nez semble cependant mieux fonctionner. Si nécessaire, prenez un peu de miel entre des petites gorgées,

COUCHEZ-VOUS TOUT DE SUITE! Ceci est essentiel pour relâcher les calculs biliaires! Éteignez les lumières et couchez- A 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 ventre. Restez couché parfaitement immobile pendant au moins 20 minutes et essayez de ne pas parler! Portez votre attention à votre foie. Certaines personnes trouvent avantageux de placer un cataplasme d'huile de ricin sur la région du foie.

Il se peut que vous sentiez les calculs voyager dans les conduits biliaires, comme des billes. Vous ne devriez pas ressentir de spasmes, ni de douleurs parce que le sulfate de magnésium tient les soupapes des conduits biliaires largement ouverts et détendus, et que la bile qui est excrétée avec les calculs sert de lubrifiant (ceci est très différent d'une colique biliaire, où il n'y a pas de magnésium ou de bile). Ensuite, dormez, si vous le pouvez.

Si vous avez besoin d'aller à la toilette pendant la nuit, faites-le.

Vérifiez s'il y a déjà des petits calculs biliaires (vert pomme ou couleur bronze) qui flottent dans la toilette. Il se peut que vous vous sentiez légèrement mal pendant la nuit et/ou dans les petites heures du matin. Ceci est surtout dû à un relâchement fort et soudain de calculs biliaires et de toxines du foie et de la vésicule biliaire, qui cause un reflux du mélange d'huile dans l'estomac. Cela passera au cours de la matinée.

Le matin suivant

6:00 - 6:30 du matin:

Lorsque vous vous réveillez, mais pas avant 6 heures du matin, buvez votre troisième 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 fatigués, 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.

8:00 - 8:30 du matin:

Buvez votre quatrième et dernière portion de sulfate de magnésium.

10:00 -10:30 du matin:

Vous pouvez boire du jus de fruit frais. Une demi-heure plus tard, vous pouvez manger un ou deux morceaux de fruits frais. Une heure plus tard, vous pouvez manger un repas normal (mais léger). 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 nettoyage consécutifs vous n ayez plus de calculs!

De laisser le foie seulement à moitié nettoyé peut causer plus de malaise encore.

il est probable que quelques calculs biliaires restent coincés dans le côlon. Ils peuvent être rapidement et facilement expulsés lors d'une irrigation du côlon. Celle-ci devrait être exécutée idéalement le deuxième ou le troisième jour après le nettoyage du foie. Si des calculs biliaires restent dans le côlon, ils peuvent causer des irritations, ces calculs peuvent devenir une source de toxémie dans le corps. Si une hydrothérapie n'est pas disponible là où vous habitez, vous pouvez faire un lavement de café (3 cuil à café pur 2 litre d eau) ) suivi par d'un lavement d'eau. Si vous vous contentez de moins que cela, vous pouvez toujours mélanger une petite cuillère de sulfate de magnésium à un verre d'eau chaude, et le boire à jeun le matin du jour où vous auriez procédé à une irrigation du côlon suite à un nettoyage du foie. 1

Les gens dont le côlon est sévèrement obstrué ou qui souffrent de constipation, devraient considérer de faire au moins 2-3 irrigations du côlon avant leur premier nettoyage du foie. De plus, il très important d'irriguer votre côlon dans trois jours après chaque nettoyage du foie.