

# DEPURAZIONE DEL FEGATO E DELLA CISTIFELLEA

## secondo il Metodo Hulda Clark (modificato)

### *Possibili effetti collaterali*

- Non fare questa pratica in caso di malattie renali gravi.
  - I Sali di Epsom hanno un sapore assai sgradevole e talvolta la loro assunzione può diventare problematica.
  - La miscela oleosa con il succo di pompelmo potrebbe dare nausea importante.
  - Si potrebbe manifestare ipotensione, stanchezza in seguito alla frequenza delle evacuazioni.
- Sono disagi non pericolosi e superabili con un po' di buona volontà.

### *Ingredienti*

- Succo di mela, 5 litri possibilmente biologico (1 litro al giorno);
- Sali di Epsom (Solfato di Magnesio) circa 80 grammi disciolti in 720 ml di acqua da suddividere in 4 porzioni (180 ml per ogni porzione);
- Succo di spremuta di Pompelmo rosa, circa 180 ml (circa 1,5 pompelmi o un pompelmo molto grosso);
- 120 ml di olio extravergine di oliva, possibilmente spremuto a freddo.

### *Istruzioni:*

Nei 5 gg precedenti al drenaggio, assumere un litro di succo di mele 100%. distribuito nella giornata, lontano dai pasti (almeno 1 ora prima e due ore dopo i pasti)

Sceglietevi un giorno come un sabato per fare la pulizia, in modo che si possa riposare il giorno dopo. Eliminate ogni medicina, vitamine o pastiglie che potete evitare; potrebbero impedire la riuscita. Se state facendolo, sospendete il programma antiparassitario e la pulizia dei reni il giorno precedente.

### *In pratica*

Inizio preferibilmente il lunedì

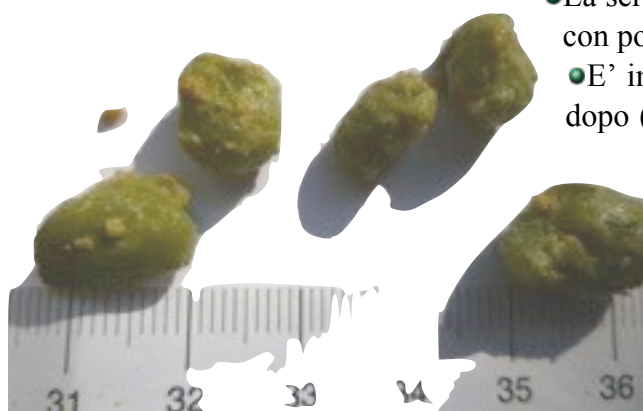
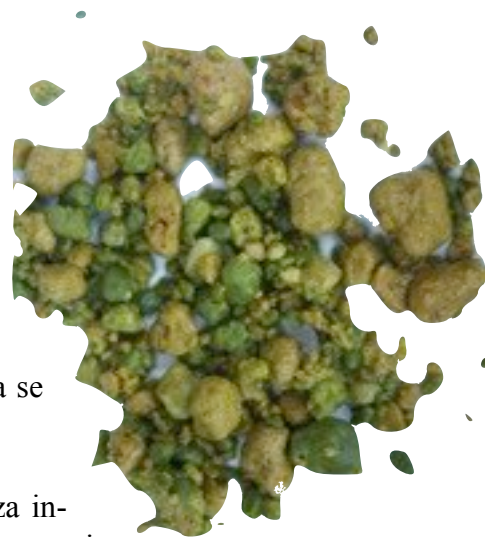
Per 5 giorni bere il succo di mele, possibilmente biologico, 1 lt/die lontano dai pasti (da 2 ore dopo e fino a 1 ora prima);

Al sesto giorno (sabato):

- la mattina appena alzati, prima della colazione, eseguire un enteroclisma con un litro e mezzo di acqua a temperatura corporea (tiepida);
- effettuare una colazione leggera, senza proteine animali e senza grassi (ideale frutta e muesli o una fetta di pane);
- a pranzo, mangiare verdura cotta o al vapore con riso bianco (preferibilmente riso basmati o parboiled) senza olio e insaporito con poco sale e erbe aromatiche;
- Ore 14:00 Non mangiare più. Se trasgredite questa legge, potreste stare abbastanza male dopo. Sciogliete i sali epsom nell'acqua. Sono 4 porzioni di 180 ml ciascuna.
- Alle 18.00 bere la **prima porzione** di circa 180 ml di soluzione di Sali di Epsom. Può essere molto utile tenere in bocca una fetta di limone mentre si beve la pozione, per diminuirne il sapore amaro.
- Alle 20.00 la **seconda porzione** (180 ml) di Sali di Epsom. **È vitale seguire l'orario con precisione.**
- Probabilmente andrete in bagno un paio di volte: ma attenti a non ritardare l'assunzione delle 22.
- Alle 22.00 preparare la miscela di succo di spremuta di Pompelmo rosa e di Olio extravergine (ottenuta con un mixer o un minipimer) e assumerla in posizione eretta, possibilmente in maniera continua, quindi sdraiarsi sulla schiena con il busto leggermente rialzato (aiutarsi a tenere la posizione con uno-due cuscini dietro la schiena). Potreste sentire i calcoli che scendono come bilie attraverso i dotti biliari.

Non c'è nessun dolore perché le valvole dei dotti biliari sono aperte grazie ai sali Epsom. Addormentatevi o potreste impedire ai calcoli di uscire.

- Rimanere nella stessa posizione per almeno venti minuti senza bere e mangiare. Si può solo fare un breve sciacquo della bocca sputando l'acqua.
- Durante la notte ci possono essere evacuazioni.
- Alle 6.00 del mattino del giorno seguente (domenica) assumere la **terza porzione** di Sali di Epsom (180 ml). Mettete la sveglia se non siete sicuri di destarvi da soli: non si può ritardare.
- Alle 8.00 assumere la **quarta porzione** dei sali di Epsom.
- Inizieranno le scariche evacuative, con una frequenza abbastanza intensa, che si protrarranno fino al primo pomeriggio. Evacuate in un recipiente per verificare l'uscita dei calcoli: cercate quelli di color verde (prova evidente che ci sono calcoli e non residui di cibo: solo la bile del fegato è di color verde pisello). I calcoli biliari stanno a galla perché contengono colesterolo. Contateli sia quelli verdi che quelli di color marrone. Potete farlo più facilmente se usate un colino per filtrare i calcoli dalle feci con sciacquo d'acqua.
- Dopo le 10.00 si potrà assumere del succo di frutta fresca e all'ora di pranzo si potrà mangiare un pasto leggero, come quello del giorno precedente, con qualche verdura in più.



- La sera si potrà cenare normalmente, senza proteine animali e con poco olio EV d'oliva.

● E' importante fare un altro enteroclisma un paio di giorni dopo (il martedì successivo, nella nostra sequenza settimanale), per eliminare eventuali calcoli non espulsi dall'intestino.

### *Ripetere*

La prima pulizia vi lascerà liberi di sintomi per qualche giorno. Quindi va ripetuta almeno tre volte a distanza di un mese, ma potrebbero occorrerne di più. Potete fare la pulizia del fegato ogni 3-4 settimane.

La terapia deve continuare finché per due lavaggi consecutivi non verrà espulso alcun calcolo.

Non fare mai la pulizia quando si soffre di una malattia acuta. Qualche volta, i dotti biliari sono saturi di cristalli di colesterolo e non formano calcoli rotondi. Sembra la pula galleggiando nell'acqua della toilette. Possono essere di color marrone-rossiccio contenenti milioni di piccoli cristalli bianchi. Eliminare questa "pula" è importante quanto l'eliminazione dei calcoli più grandi.

### *Sicurezza?*

Quanto è sicura la pulizia del fegato? E' molto sicura. Gli esperti hanno seguito numerosissimi casi, incluse molte persone tra i 70 e 80 anni. Nessuno è finito all'ospedale; nessuno ha avuto dolori. Comunque può talvolta succedere che non ci si senta molto bene per uno oppure due giorni dopo, anche se è difficile se si segue nei giorni successivi una dieta a base di cibi leggeri, con molte verdure crude e cotte e con pochissime proteine animali.

