

# DEPURAZIONE DEL FEGATO E DELLA CISTIFELLEA

## secondo il Metodo Hulda Clark (modificato)

### *Possibili effetti collaterali*

- 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.

### *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 riposarsi 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):

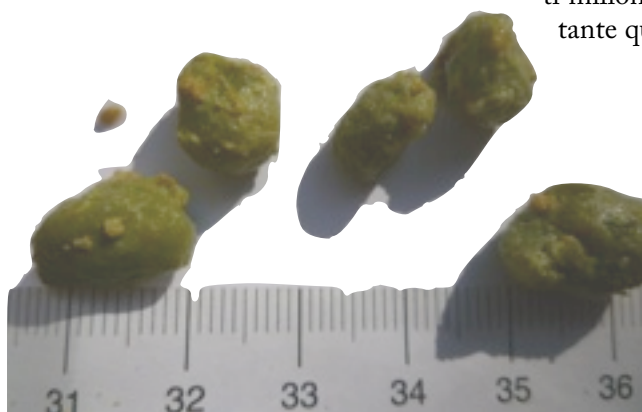
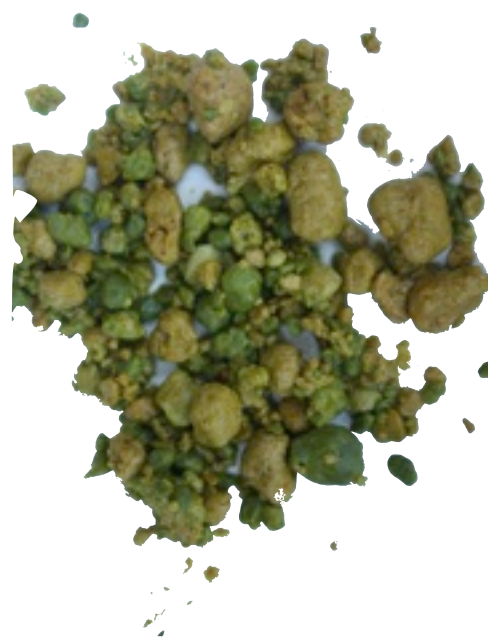
- la mattina appena alzati, prima della colazione, eseguire un enteroclisma con un litro e mezzo di acqua a temperatura corporea (tiepida);
- effettuare una colazione leggera, senza proteine animali e senza grassi (ideale frutta e muesli o una fetta di pane);
- a pranzo, mangiare verdura cotta o al vapore con riso bianco (preferibilmente riso basmati o parboiled) senza olio e insaporito con poco sale;
- 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.
- 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 sai 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 con-

tengono 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.

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.

