

L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire

Docteur Hulda Clark

Quelques informations

L'eau du robinet, la plupart des eaux en bouteilles et notre alimentation en général apportent un cocktail d'éléments toxiques. Il s'agit souvent de conservateurs, de métaux lourds, de pesticides, de PCB perturbateurs endocriniens et autres polluants. Certes, le plus souvent ces éléments sont présents à l'état de traces, mais dans tous les cas nécessitent un travail de détoxification de l'organisme pour s'en débarrasser, lequel n'y parvient pas toujours malgré ses efforts. D'autres éléments chimiques sont présents dans l'air que nous respirons, dans la terre, sont inclus dans la composition des cosmétiques et produits ménagers utilisés quotidiennement. L'Homme n'a jamais autant été en contact avec des formes de pollution qu'à notre époque.

Le foie le plus actif et le plus efficient ne parviendra pas à éliminer tous les polluants qui se présentent, si ceux-ci s'avèrent constamment réintroduits – ou réapprovisionnés – dans l'organisme. Ils forment des déchets qui s'accumulent, s'entassent, notamment dans la région du foie. Certes, il fait ce qu'il peut, mais c'est un *filtre* et – comme tous les filtres – il a besoin d'un *nettoyage* régulier. Sinon, toutes les saletés passent dans la vésicule biliaire. Le nettoyage des canaux du foie du Dr. Clark permet d'évacuer les déchets non éliminés, qui s'entassent sous forme de calculs dans cette région et empêchent dans ces conditions son fonctionnement optimal.

Le foie n'est pas sensible à la douleur

Ce n'est pas parce que l'on n'a pas mal au foie que le foie va bien. Il peut être détérioré à 80% sans que des symptômes alarmants se manifestent. Le foie continuera, en effet, à accomplir ses bons offices autant qu'il le peut.

Invisibles aux examens tant qu'ils ne sont pas calcifiés, ces calculs se comptent généralement au nombre de plusieurs milliers selon le Dr Clark, de quelques millimètres à la taille d'une noix. Ils se développent aussi bien dans le **foie** que dans la **vésicule biliaire** et peuvent conduire ceux qui en sont affectés tout droit à l'hôpital. Dans la plupart des cas, toutefois, les personnes qui vivent au quotidien avec de semblables calculs *ne le savent pas*, ils ne ressentent rien. Cela n'empêche pas que de tels calculs ayant l'apparence de petits pois dégradent inéluctablement la santé.

Nettoyer le foie c'est aussi nettoyer la vésicule biliaire.

Les bénéfices d'un nettoyage du foie

En agissant sur cet organe clef de l'organisme, le nettoyage du foie peut régler de multiples symptômes. Voici les bienfaits les plus régulièrement rapportés :

- *L'organisme retrouve de nouvelles ressources (amélioration de l'état général),*
- *Libération des douleurs au dos et à l'épaule,*
- *Suppression des tendinites chroniques,*
- *Problèmes de digestion résolus ou atténués,*
- *Diminution du taux de cholestérol,*
- *Disparition des allergies et urticaires (c'est généralement progressif au fur et à mesure des cures),*
- *Réduction des problèmes d'insuffisance du foie pour les personnes atteintes d'un cancer,*
- *Evite l'ablation de la vésicule biliaire et donc l'opération,*
- *Souvent très utile pour les personnes atteintes d'une maladie chronique,*
- *Prépare l'organisme à la perte de poids,*

- *Résolution des acouphènes ou diminution de leur intensité.*

Cure antiparasitaire : le foie et les voies biliaires sont un refuge pour les parasites, sans doute à cause de la quantité de nourriture disponible pour leur survie. De ce fait il est recommandé de commencer par un programme d'élimination des parasites.

Cure des reins : un nettoyage plus optionnel, mais recommandé pour obtenir les meilleurs résultats. Le fort pouvoir détoxifiant de la cure de nettoyage du foie sollicite aussi les reins.

Contre-indications :

- Ne pas suivre le nettoyage du foie lors d'une lésion au foie.
- Il est préférable de ne pas suivre cette cure si l'on vous a diagnostiqué des calculs biliaires (lithiase biliaire) d'une taille supérieure à 3,5 cm, notamment en forme d'oeuf. Sachez que cela est plutôt rare ; si c'était le cas pour vous il est très probable que vous ayez déjà ressenti des douleurs.
- Si vous êtes fiévreux (malade) ou très affaibli, dans ce cas attendez d'aller mieux.
- Intestin grêle ou colon en mauvais état, constipation, occlusion intestinale
- Etat de grande fatigue, état infectieux, déshydratation
- Femme enceinte, allaitement, cycle mensuel
- Diabète
- Chimiothérapie
- Stent aux conduits biliaires
- Insuffisance rénale

PROTOCOLE pour la Cure

Ingrédients

- **Sels d'Epsom**: 4 cuillérées à soupe (entre 50 à 60 grammes)
- **Huile d'olive Bio** : 125 ml (une huile d'olive légère est plus facile à faire descendre), et, pour obtenir les meilleurs résultats, ozonisez cette huile pendant 20 minutes.
- **Pamplemousse rose frais Bio**: 1 grand ou 2 petits, suffisamment pour obtenir de 125ml à 190ml de jus. Ou en jus en bouteille bio
- **Ornithine**: (acine aminé) 4 à 8, pour vous aider à mieux dormir et désintoxiquer l'organisme.
- Une grande paille en plastique pour vous aider à boire la potion.
- Un bocal d'un demi-litre, avec couvercle (par exemple un pot à confiture).
- **Teinture de brou de vert de noix noire**: 20 gouttes, pour tuer les parasites venant du foie.

Durée de la Cure du foie

La cure s'opère sur **2 jours** à l'aide d'aliments naturels (huile d'olive et jus de pamplemousse) et de sulfate de magnésium. Il vous faut simplement deux jours de congé (par exemple le week-end) pour effectuer le nettoyage de votre foie en toute tranquillité, ainsi vous aurez la possibilité de vous reposer le deuxième jour.

Pour bien se préparer

- Évitez tout médicament ou complément alimentaire non indispensable, ils peuvent diminuer le succès de votre nettoyage.
- Ne suivez pas la cure du foie en parallèle à d'autres cures de nettoyage.
- Le respect des heures indiquées dans le protocole est important.

Le protocole à suivre est simple ! L'essentiel en quelques mots.

Vous appréhendez le nettoyage du foie, vous ne l'avez jamais fait ? Vous allez vous rendre compte que ce protocole est simple à suivre. Voici l'essentiel à comprendre :

*Vous avez à préparer une boisson **de 1 litre d'eau avec du sel d'Epsom**, que vous diviserez en 4 parts. Un premier verre se boit à 18h, un deuxième à 20h, un troisième le lendemain au lever, et un dernier deux heures plus tard. En complément vous aurez à préparer le premier soir une boisson comprenant de l'huile d'olive, du pamplemousse, et 20 gouttes de brou de noix, à boire à 22h. Donc en résumé : deux boissons à préparer et rien de plus !*

Le Protocole de la cure du foie en détail

Le matin du premier jour vous pouvez petit-déjeuner, mais n'utilisez pas d'aliment qui contient **des matières grasses**. Des céréales cuites conviennent, également des fruits (ou jus de fruit), une salade. Même du pain complet et de la confiture sont autorisés, mais pas en excès, et surtout pas de beurre ni de lait, crème, huile, etc. Vous pouvez aussi faire une diète au jus de légume, c'est très bien. Si besoin vous pouvez manger à midi, par exemple du riz et petits pois, quelque chose de simple. La règle à comprendre pour la nourriture du matin est celle-ci : éviter un apport de graisse le matin favorise une pression plus importante de bile sur la journée et permet d'expulser plus de calculs le moment venu !

14 heures. La Préparation Ne pas manger ni boire après 14h heures. Si vous ne respectez pas cette règle, vous risquez de vous sentir assez mal plus tard.

Préparez votre sel d'Epsom. Mélangez votre sel d'Epsom (entre 50 à 60 gr) dans environ 1 litre d'eau (entre 800 ml à 1 litre). Cela correspondra à quatre grands verres d'eau.

18 Heures. Buvez une **première** part (env. 250ml) du mélange eau et **sel d'Epsom**. Vous pouvez mettre un petit jus de citron pour le goût. Vous pouvez aussi boire quelques gorgées d'eau après coup ou vous rincer la bouche.

20 Heures. Buvez de nouveau une **deuxième** part (env. 250ml) du mélange eau et **sel d'Epsom**.

21 Heures 30. Préparez votre « **potion de 22h** ». Versez 125 ml (exactement mesurés) **d'huile d'olive** dans un bocal, par exemple un pot à confiture. **Facultatif** mais conseillé : ajoutez 2 gouttes **d'HCL (acide chlorhydrique)** pour stériliser. Lavez le **pamplemousse** dans de l'eau chaude et séchez-le, pressez-le à la main puis enlevez la pulpe (avec une fourchette ou en filtrant). Vous devriez avoir au moins un verre, au minimum 125ml de jus, vous pouvez monter jusqu'à 190ml – c'est en principe mieux – mais pas plus. Versez le jus filtré dans le bocal contenant l'huile d'olive. Vous pouvez rajouter un peu de limonade pour le goût. **Ajoutez 20 gouttes de teinture de noix noire** dans le mélange. Fermez le bocal en serrant bien le couvercle et secouez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne liquide comme de l'eau (seul du jus de pamplemousse *frais* permet d'obtenir cet état).

Si vous devez aller à la selle juste avant 22h faites-le. Le plus important est de se coucher avec l'estomac et les intestins dégagés. Vous pouvez décaler la prise de cette potion si vous devez aller à la selle à 22h, mais ne dépassez pas 15 minutes de décalage (si vous décalez trop, moins de calculs seront expulsés).

22 heures. Buvez la potion que vous avez préparée. Prenez 4 gélules d'ornithine avec les premières gorgées pour vous assurer de bien dormir pendant toute la nuit. Prenez-en 8 si vous souffrez d'insomnie. L'utilisation d'une grande paille en plastique vous permettra d'avaler plus facilement la potion.

Emmenez la potion tout près de votre lit si vous préférez, mais il faut la boire debout. Tâchez d'avaler la potion dans les 5 minutes (dans les 15 minutes pour les personnes âgées ou affaiblies).

Ensuite allongez-vous rapidement. Vous risquez de ne pas sortir de calculs si vous tardez à le faire. Soyez prêt à vous mettre au lit à l'avance (pas de cuisine à nettoyer, éteindre la lumière partout...). Dès que la potion arrive dans l'estomac, allez au lit et **couchez-vous de préférence sur le côté droit**, avec la tête haute sur l'oreiller. Essayez de rester calme au minimum **20 minutes**, en évitant tout geste brusque, si possible sans bouger. C'est à ce moment que les calculs vont descendre. Il est possible que vous les sentiez descendre le long des voies biliaires, comme des petites billes. On ne sent aucune douleur car le sel d'Epsom a ouvert le chemin. Ensuite reposez-vous, prenez la position qui vous convient pour le sommeil, essayez de bien dormir. Si vous devez vous lever la nuit pour un besoin urgent vous pouvez le faire.

Le lendemain matin vers 6h. Au lever prenez un **troisième** verre (env. 250ml) du mélange eau et **sel d'Epsom**. Ne prenez pas cette potion plus tôt que 6 heures du matin, après cela convient aussi (6h30, 7h du matin, même 8h). Si vous avez une indigestion ou de la nausée, attendez que cela se dissipe avant de boire le mélange. Si vous le souhaitez, vous pouvez ensuite retourner vous coucher.

2 heures plus tard. Prenez votre **quatrième et dernier verre** (env. 250ml) du **mélange eau et sel d'Epsom**.

Vous pouvez vous réalimenter quelques heures après le quatrième verre. Il est conseillé de commencer progressivement, par exemple avec un jus, puis une demi-heure plus tard un fruit. En début d'après-midi vous pouvez prendre une collation, de préférence quelque chose de léger. Et le soir venu, reprenez votre alimentation habituelle.

Quels sont les résultats ?

Attendez-vous à avoir de la diarrhée le matin. Regardez dans la cuve des toilettes si vous avez sorti des calculs au moment d'aller à la selle. Une précision : les calculs ne descendent pas à la première selle du matin, plutôt vers le quatrième verre de sel d'Epsom. Cherchez les calculs, ils se distinguent des résidus de nourriture. Ils se présentent le plus souvent comme des petits pois de couleur verte (couleur de la bile provenant du foie), parfois bruns, jaunes, plus rarement d'une autre couleur.

À noter : des calculs poreux, friables, ne sont pas des calculs provenant de la vésicule biliaire, il s'agit de déchets compactés, amalgamés sous forme de calculs. Les calculs de la vésicule biliaire sont durcis. Ce n'est qu'en les prenant en main que vous pourrez saisir la différence.

Si vous trouvez peu – ou pas – de calculs le matin ou l'après-midi, une situation rare mais possible, je vous invite à consulter les informations sur la cure du Docteur Clark sur internet.

Selon le Dr Clark, il faut compter l'expulsion d'environ 2000 déchets sous forme de calculs pour considérer que le foie est suffisamment nettoyé, notamment pour se débarrasser en permanence d'allergies, de bursites ou de douleurs au dos. Cibler 10 cures du foie sur deux ans est déjà une bonne indication.

Le premier nettoyage peut vous débarrasser de divers symptômes pendant quelques jours, mais d'autres calculs en amont des canaux vont les remplacer, et peuvent rétablir les mêmes problèmes. C'est pourquoi il est indiqué de répéter la cure plusieurs fois (toutes les 3 semaines à 1 mois par exemple), puis espacer les nettoyages.

Parfois les canaux biliaires sont pleins de cristaux de cholestérol qui ne se sont pas formés en calculs ronds. Ils apparaissent sous la forme de paillettes flottant sur l'eau de la cuve des toilettes. Ils peuvent être de couleur brune et remplis de millions de très petits cristaux. La cure du foie est donc indiquée pour diminuer le taux de cholestérol dans le corps en se débarrassant de ces paillettes de cholestérol.

Quels sont les risques du nettoyage de votre foie avec ce protocole ? Il n'y a pratiquement aucun risque. Pour dire cela, le Dr Clark s'est basé sur beaucoup de cas, et depuis lors d'autres thérapeutes ont également validé l'innocuité de cette cure, y compris pour les personnes âgées (plus de 70 ans). Personne n'a dû se faire hospitaliser, personne n'a même senti une douleur. Vous pouvez cependant vous sentir assez indisposé, un ou deux jours après, quoique, le plus souvent, c'est parce que le programme d'élimination des parasites avait été négligé. C'est pourquoi je vous recommande de compléter le traitement antiparasitaire et le nettoyage de vos reins *avant* d'effectuer le nettoyage de votre foie.