



Centre  
Sophrène

# *Le protocole de nettoyage du foie*

**Il est conseillé de prévoir ce nettoyage encadré par des irrigations du côlon.**

## *Comment s'y prendre?*

Chaque étape doit être bien respectée.

Étant donné que la cure provoque une forte *diarrhée*, un accès «inconditionnel» aux toilettes est à prévoir...

Donc, après le repas de midi, il convient de ne plus absorber de nourriture solide ou liquide.

## Acheter en pharmacie

Les deux sachets de *sulfate de magnésium* (60 gr) sont à bien mélanger à 750 ml (= 75 cl) soit une demi-bouteille de 1,5 litre d'eau potable = 4 verres

Le *sulfate de magnésium* a pour effet de provoquer l'ouverture des différents sphincters des canaux biliaires, ce qui prévient toute douleur lors de l'expulsion des corps gras. Si l'on craint le goût du sulfate de magnésium, on peut le mettre au réfrigérateur, car le froid endort les papilles gustatives, mais, à dire vrai, cela n'est pas non plus indispensable, car il y a des mixtures bien plus difficiles à avaler que cela!

L'huile d'olive et le pamplemousse doivent être conservés à la température de la pièce.

- **À 18H** : boire le **1<sup>er</sup> verre** des quatre portions de ce breuvage. Éventuellement, si l'on a trouvé cela particulièrement désagréable, se rincer la bouche après, mais rien d'indispensable.
- **À 20H** : boire le **2<sup>ème</sup> verre** de *sulfate de magnésium*.

La réaction de chacun est, bien sûr, différente, mais il est déjà possible d'avoir besoin d'évacuer dans les deux heures qui suivent.

- **À 22H** : verser les 125 ml d'huile d'olive dans un pot. Surtout s'ils ont été au réfrigérateur, passer les pamplemousses à l'eau chaude et les presser pour en extraire le jus. Il faut entre 125 ml et 200 ml de jus. Ajouter le jus fraîchement pressé à l'huile d'olive. Fermer le couvercle du pot et vigoureusement secouer pour bien tout mélanger. Avaler le mélange d'huile d'olive et de jus de pamplemousse vigoureusement secoué, impérativement **DEBOUT**.

Ce mélange s'avale très bien. Le jus de pamplemousse a pour effet de scinder les molécules grasses de l'huile d'olive, ce qui donne une texture très liquide au mélange. Le goût du pamplemousse prime sur celui de l'huile d'olive. Plus vite c'est avalé, mieux c'est! Moins de cinq minutes est bien, pour un résultat optimal ne pas dépasser un quart d'heure.

Ensuite, se coucher tout de suite pour une bonne nuit de sommeil, si possible sur le côté droit, ou bien sur le dos, la tête sur l'oreiller, complètement immobile pendant au moins vingt minutes. Il est bon de se représenter son foie en train de se nettoyer, tandis que l'on se laisse agréablement aller à un bienfaisant sommeil.

Pendant celui-ci, les «*petits pois verts*» vont se dégager des canaux biliaires pour ensuite s'acheminer vers les intestins.

- **Le lendemain matin**, au réveil, mais pas avant 6H, prendre **le 3<sup>ème</sup> verre** de *sulfate de magnésium*.

En cas de besoin d'aller «vidanger», il convient d'utiliser la grande passoire comme filtre, afin d'y récupérer les fameux «*petits pois verts*», car c'est eux qui seront la preuve, le signe tangible, de l'utilité et de l'efficacité de la cure.

- **Deux heures** après la première prise matinale, prendre **le 4<sup>ème</sup> et dernier verre** de *sulfate de magnésium*, ce, après quoi, si l'on en ressent le besoin, il peut être bienvenu de se recoucher...
- **Encore deux heures plus tard**, il est possible de recommencer à manger. Il est bon de commencer par un *jus de fruit*, de préférence frais. Une demi-heure plus tard, il est possible de reprendre son alimentation régulière normale, mais, après cela, il convient, bien sûr, de manger *légèrement*.

## Leur apparence

Les *petits pois* évacués, à cause de leur haute teneur en cholestérol, *flottent* souvent.

Plus ils contiennent de *bile* et plus ils tirent sur la couleur *verte*. Leur texture est variable: plus ils sont *anciens* plus ils sont *durs*, plus ils sont *récents* plus ils sont *mous*.

Il arrive aussi que les canaux biliaires contiennent des *cristaux de cholestérol* pas encore transformés en *pierres* et qui flottent à la surface de l'eau sous l'aspect de paillettes de couleur *ocre*.

Bien conduite en fonction des recommandations des spécialistes, cette cure est quasi-totalement dépourvue de risques. Après le nettoyage, des *irrigations coloniques* sont éventuellement aussi indiquées, afin d'être sûr qu'aucun «*petit pois vert*» ne reste à polluer l'intestin. Ils sont en effet, *poreux* et remplis de toxines accumulées.

Pour un nettoyage plus en profondeur, il est bon de répéter la cure encore *4 semaines* plus tard...

