

Nettoyage du foie: durée 24h
Bien respecter heures & étapes l'efficacité du nettoyage en dépendra.

Il est utile de faire une irrigation colonique avant de faire un nettoyage du foie le jour même par exemple et une autre 48h ou 72h après le nettoyage.

VOUS AVEZ BESOIN DE :

- 60 grs de sulfate de magnésium (trouvable en pharmacie)
- 750 ml d'eau de source ou filtrée

Diluer les 60 grs de sulfate de magnésium dans les 750 ml d'eau en mettant le contenu du mélange dans une bouteille réservée au frais

- 125 ml d'huile d'olive bio
- Pamplemousses bio ou 200 ml de pur jus de pamplemousse bio sans sucre ajouté

Il est conseillé ce jour de démarrage de manger au petit-déjeuner si vous avez faim des fruits frais ou jus de légumes ou fruits pressés. Puis au déjeuner de prendre des légumes cuits, du riz ou des fruits/légumes crus. Sans matière grasse (avocat, beurre, noix, huile etc).

LE JOUR MEME A 14H

Boire de l'eau (ensuite aucun aliment liquide/solide jusqu'au lendemain 11h00)

18H : Boire un 1^{er} verre de sulfate de magnésium

20H : Boire un 2nd verre de sulfate de magnésium

22H : Boire le mélange bien émulsionné d'huile d'olive+jus de pamplemousse à température ambiante (debout idéalement près de votre lit, si possible en avalant d'une traite)

Prévoir de se coucher aussitôt une fois le mélange avalé (sur le dos ou sur le côté droit, la tête relevée sur l'oreiller en restant immobile pendant 20 mins. Pas sur le ventre). Une fois les 20 minutes passées vous pourrez vous endormir, la tête sur l'oreiller, sur le dos ou le côté droit.

LE LENDEMAIN MATIN

7H00 : Boire un 3^{ème} verre de sulfate de magnésium

9H00 : Boire un 4^{ème} verre de sulfate de magnésium

Vous pouvez si besoin ressentir le besoin de vous recoucher. Ce jour-là les passages à la selle se suivront (plusieurs centaines de calculs seront expulsés).

A 11h00 vous pouvez boire un jus de fruit frais, à partir de 11h30 vous pouvez manger en commençant par un fruit et déjeuner légèrement le midi tout en reprenant une alimentation légère durant 48h. **Nettoyage à réitérer si besoin à partir du mois suivant.**