

Αποτοξίνωση Ήπατος και Χολής

Η αποτοξίνωση διαρκεί μία εβδομάδα και γίνεται πάντα κατά την χάση-ελάττωση της σελήνης

Πρέπει να γίνει συνέχεια για 6 έως 12 μήνες ανάλογα με τους χολόλιθους.

Συνιστάται τουλάχιστον 6 έως 8 μήνες για μεγάλα αποτελέσματα. Από την μία αποτοξίνωση στην άλλη μεσολαμβάνουν τρεις εβδομάδες

Ο υδροκαθαρισμός του παχέως εντέρου είναι πολύ χρήσιμος.

Οι πληροφορίες είναι από το Βιβλίο του ANDREAS MORITZ – ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣ εκδόσεις «Διόπτρα»)

Για 5 συνεχόμενες ημέρες, από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή, πίνουμε κάθε μέρα 1,5 l βιολογικό χυμό μήλου ως εξής:

Από 10:00 έως 12:00 πίνουμε 750 πιl Από 16:00 έως 18:00 πίνουμε 750 πιl. Στο παραπάνω διάστημα τρώμε κανονικά αποφεύγοντας πολλά κρέατα και τυριά.

Προτιμούμε λαχανικά , όσπρια , δημητριακά, σαλάτες και φρούτα.

Το Σάββατο στις 08:00 τρώμε το παρακάτω πρωινό . Σε ένα μπώλ βάζουμε ζεστό νερό, με βιολογικά δημητριακά ή βιολογικό Quaker. Τα αφήνουμε μερικά λεπτά να μουσκέψουν και μετά τα τρώμε

Το Σάββατο πίνουμε το χυμό μήλου ως εξής: Από 10:00 έως 12:00 πίνουμε 1,5 l. Το Σάββατο στις 14:00 γευματίζουμε με τα παρακάτω: Λαχανικά με ρύζι « Basmati», όλα βρασμένα στον ατμό χωρίς λάδι. Μόλις τα βγάλουμε τα αφήνουμε λίγο ύστερα ρίχνουμε λίγο θαλασσινό βιολογικό αλάτι και τρώμε.

Μετά από αυτό το γεύμα δεν τρώμε τίποτα και φτιάχνουμε τα εξής:

Το Σάββατο στις 17:50 φτιάχνουμε το διάλυμα θεικού μαγνησίου. Το πόσιμο θεικό μαγνήσιο το βρίσκουμε στα φαρμακεία και είναι πολύ φτηνό.

4 κουταλιές της σούπας θεικό μαγνήσιο σε 750 ml νερό, το διάλυμα το χτυπάμε σε ένα μπουκάλι.

Είναι αρκετά πικρό, εάν θέλουμε ρίχνουμε λίγο φρέσκο χυμό λεμόνι για να σπάσει η πίκρα.

Το Σάββατο στις 18:00 πίνουμε 187,5 ml διαλ. θεικού μαγνησίου, περίπου 3/4 του ποτηριού.

Το Σάββατο στις 20:00 πίνουμε 187,5 ml διαλ. θεικού μαγνησίου, περίπου 3/4 του ποτηριού.

Το Σάββατο στις 21:50 φτιάχνουμε λαδολέμονο ως εξής:

Μισό ποτήρι αγνό παρθένο ελαιόλαδο και 3/4 του ποτηριού φρέσκο χυμό λεμόνι. Το ανακατεύουμε και το χτυπάμε όλο το μίγμα σε ένα μπουκαλάκι.

Το Σάββατο το Βράδυ είμαστε στο σπίτι γιατί θα επισκεφθούμε αρκετές φορές την τουαλέτα

Το Σάββατο στις 22:00 πίνουμε όλο το λαδολέμονο, χαλαρώνουμε και κοιμόμαστε με ένα μαξιλάρι στο κεφάλι. Κάποιοι μπορεί λίγο να δυσφορήσουν από το λαδολέμονο, μη φοβάστε δεν είναι τίποτα.

Την Κυριακή στις 06:00 πίνουμε 187,5 ml διαλ. θειικού μαγνησίου, περίπου 3/4 του ποτηριού.

Την Κυριακή στις 08:00 πίνουμε 187,5 ml διαλ. θειικού μαγνησίου, περίπου 3/4 του ποτηριού.

(Την Κυριακή το πρωί και το μεσημέρι είμαστε σπίτι γιατί θα επισκεφθούμε αρκετές φορές την τουαλέτα)

Την Κυριακή στις 10:00 πίνουμε ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι, ή φρέσκο χυμό της αρεσκείας μας.

Την Κυριακή στις 10:30 τρώμε ένα μήλο με τη φλούδα, πλυμένο καλά .

Την Κυριακή στις 12:00 τρώμε έναε λαφρύ γεύμα. Ξεκουραζόμαστε και μετά το απόγευμα συνεχίζουμε κανονικά την ζωή μας.

ΠΗΓΗ/ <http://enallaktikidrasi.com/2013/07/apotoksinosi-ipatos-kai-xolis/>