

Co trzeba mieć dla 1 osoby:

- 6 litrów **soku jabłkowego** (po litrze na dzień, tylko uwaga litr soku ma ok. **420 kcal**), można zrobić samemu lub kupić tłoczony bez cukru; zamiast soku jabłkowego można stosować **kwas jabłkowy** w proporcji 0,5-1 łyżeczki na litr wody i tyle wypijać każdego dnia,
- 4 łyżki stołowe **solii Epsom** (gorzka sól – siarczan magnezu) albo cytrynian magnezu, a do tego 700 ml filtrowanej wody,
- oliwa z oliwek ekstra vergine 0,5 szklanki,
- 0,75 szklanki (175 ml) soku ze świeżego **grejfruta** lub z **cytryny + pomarańczy** w tych samych ilościach,
- 2 litrowe **słoiki** + 2 **pokrywki**.

Przygotowanie do oczyszczania:

1. Przez 6 dni wypijamy **codziennie 1 litr soku lub roztworu kwasu jabłkowego z wodą**. Pijemy powoli pomiędzy posiłkami (2 godziny po posiłku). **Wieczorem nie pijemy**. Do tego wypijamy **6-8 szklanek wody**. Zęby płuczemy wodą z sodą oczyszczoną, aby sok nie zniszczył szkliwa.
2. Podczas 6 dni przygotowań **unikamy zimnego jedzenia i picia**, aby nie schładzać wątroby, co ograniczałoby skuteczność oczyszczania.
3. **Nie jemy** produktów odzwierzęcych, nabiału i smażonych potraw. Nie przejadamy się. **Nie bierzemy suplementów**, szczególnie podczas ostatniego dnia przygotowania.
4. 6-go dnia wypijamy **litr soku do godziny 12**. Można spożyć lekkie śniadanie, np. owsianka. Tego dnia można jeść owoce, warzywa i pić soki owocowe. Wszystko **ciepłe**, bez **białka i tłuszczu**. Na obiad można zjeść warzywa z pary z ryżem basmati i odrobiną dobrej soli. Od godziny **13:30** nie można niczego jeść, a pić **tylko wodę**. W tym dniu najlepiej byłoby **oczyścić okrężnicę**.



Oczyszczanie główne:

- 1. 18:00** 4 łyżki stołowe soli Epsom dodajemy do **0,7 l** filtrowanej wody. Są to **4 porcje** wody po 175 ml. **Wpiliśmy pierwszą porcję** (0,75 szklanki/175 ml). Można wypić przez rurkę i popić kilkoma małymi łykami czystej wody. Można też dodać soku z cytryny (sól jest gorzka). Można przepłukać usta wodą z sodą oczyszczoną. Około **19:00** wypijamy szklankę **ciepłej wody**.
- 2. 20:00** Pijemy **drugą porcję wody z solą Epsom** (0,75 szklanki). Nie popijamy wodą. Około **20:30** wypijamy 0,5 szklanki **ciepłej wody**.
- 3. 21:30** Jeśli do tej pory nie oczyściliśmy okrężnicy, to teraz trzeba zrobić lewatywę wodną.
- 4. 21:45** Dokładnie myjemy cytrusy, ręcznie wyciskamy 0,75 szklanki soku i precedzamy przez sitko. **Sok i 0,5 szklanki oliwy z oliwek przelewamy do litrowego słoja**. Zamykamy go i intensywnie potrząsamy aż roztwór stanie się wodnisty. Wypijamy tę mieszankę o **22:00**, ale jeśli potrzebujemy pójść do toalety, to możemy opóźnić tę czynność o 10 minut.
- 5. 22:00** Stajemy przy łóżku (nie siadamy) i wypijamy mieszankę soku z oliwą jak najszybciej. Można pomiędzy haustami łyknąć nieco **miodu**, aby łatwiej było przełknąć mieszankę. Pijemy **nie dłużej niż 5 minut**. **Nie popijamy** wodą.
- 6.** Następnie **od razu kładziemy się spać**. Wyłączamy światło i kładziemy się **płasko na plecach**. Pod głowę kładziemy poduszkę, aby **głowa była wyżej żołądka**. Można też położyć się na **prawej stronie**, a kolana podciągnąć pod brodę. W okolicy wątroby przykładamy **termofor z ciepłą wodą**. Leżymy nie ruszając się i nie mówiąc co najmniej **20 minut**. Po tym czasie idziemy spać. W nocy mogą nastąpić wypróżnienia już z kamieniami. Wydalanie kamieni może trwać około 14 godzin (oczywiście nie non stop). W moim przypadku jest to w godzinach 8-11 (6 odwiedzin w toalecie).

Poranek kolejnego dnia:

- 1. 6:00 – 6:30** Po przebudzeniu, ale nie wcześniej niż 6 rano pijemy **trzecią porcję wody z solą Epsom** (0,75 szklanki). Nie popijamy wodą. Wcześniej można wypić szklankę ciepłej wody. Relaksujemy się (śpimy, ćwiczymy, co potrzebujemy). Najlepsza jest pozycja wyprostowana.
- 2. 8:00 – 8:30** Pijemy **czwartą i ostatnią porcję wody z solą Epsom**. Nie popijamy wodą.
- 3. 10:00 – 10:30** Możemy wypić świeżo wyciskany **sok owocowy**.
- 4. 12:00** Możemy zjeść kawałek **świeżego owocu**.
- 5. 13:00** Możemy zjeść **lekki obiad**. Do wieczora lub następnego dnia wszystko powinno wrócić do normy. Przez **2-3 dni** należy jeść lekkie posiłki.

Kiedy najlepiej to zrobić:

- dobrze, aby kobieta była po miesiączce i nie może być w ciąży,
- wygodnie jest zaplanować to tak, aby 6. dzień wypadł w piątek, wówczas **wydalanie jest w sobotę**,
- najkorzystniej główną część oczyszczania przeprowadzać w dni pomiędzy **pełnią Księżyca a jego nowiem**. W trakcie pełni ciało ma skłonność do przechowywania większych ilości wody w mózgu i tkankach niż w inne dni,
- najlepszym czasem na płukanie jest okres około 10 dni przed lub 10 dni po **zmianie pór roku**. Kiedy dochodzi do zmiany pory roku, organizm przechodzi również duże zmiany fizjologiczne i jest bardziej podatny na uwolnienie nagromadzonych substancji toksycznych oraz produktów ubocznych, co zresztą znajduje odzwierciedlenie w zwiększonej zachorowalności na przeziębienia i grypę,

Ważne uwagi końcowe:

Gdy raz zacznie się oczyszczać wątrobę, powinno się kontynuować oczyszczanie dopóki przez dwa kolejne płukania nie wydali się żadnych kamieni. Niekiedy należy w tym celu przeprowadzić serię 8-12 zabiegów oczyszczających. Dlatego z braniem pod uwagę zmian pór roku można podejść z dystansem.

Pozostawienie wątroby do połowy wolnej od kamieni przez dłuższy okres czasu (trzy miesiące i dłużej) może spowodować większy dyskomfort niż nieczyszczenie jej wcale. Poza tym w przerwach pomiędzy kolejnymi płukaniami kamienie z głębi wątroby przemieszczają się do przodu, do głównych kanałów żółciowych.

Gdy zostaną usunięte wszystkie kamienie z wątroby należy **profilaktycznie** raz, dwa razy na rok oczyszczać wątrobę.

Przy **pierwszym oczyszczaniu** mogą nie wyjść żadne kamienie.

Osoby **bez woreczka żółciowego** mogą przeprowadzić oczyszczanie wątroby.