

METODA OCZYSZCZANIA WĄTROBY DR HULDY REGEHR CLARK

(dr biologii, zajmowała się biofizyką i fizjologią komórki)

Oczyszczanie wątroby z kamieni bardzo polepsza trawienie, które jest kluczowe do zdrowia i do jego utrzymania. Po wykonaniu oczyszczania wątroby (w zależności od „stanu wyjściowego” Twojego organizmu, zazwyczaj jest to 2 razy do roku)zobaczysz jak znika alergia, egzema, wysypka, i co najbardziej nieprawdopodobne, odchodzi ból karku i ramion.

Co powoduje powstawanie kamieni w wątrobowych drogach żółciowych?

*pasożyty

*nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, zjełczałych olejów roślinnych

*alkohol

* wysoko przetworzone węglowodany (makarony, chleby, bulki, drożdżówki)

*wyroby z utwardzonymi tłuszczami roślinnymi
(ciasta, ciasteczka sklepowe itepe itede)

*GMO, e-dodatki, substancje konserwujące, barwniki, zagęszczacze

* każde obce materie w postaci leków

*emocje: gniew, złość, żal, uraza, rozżalenie, nieprzebaczenie

Metoda jest dla Ciebie, jeśli:

*choć raz w roku przeprowadziłeś/aś kurację przeciwpasożytniczą

*choć raz w roku wykonałeś/aś lewatywę doodbytniczą

*masz zdrowe zęby

*masz zdrowe nerki

NIE PRZEPROWADZAJ KURACJI W TRAKCIE CHOROBY!

6 dni przed rozpoczęciem metody pij 3x dziennie napar z owoców dzikiej róży w celu oczyszczenia nerek.

Na czas przeprowadzania oczyszczania wątroby, nie zażywaj żadnych lekarstw, tabletek, witamin, bez których możesz się obejść (mogą przeszkodzić w metodzie).

Pełne powodzenie kuracji nastąpi jeśli skrupulatnie wszystko wykonasz i nie zrobisz odstępstw czasowych +/- 10 minut w podanych godzinach co należy robić.

POTRZEBNE RZECZY DO PRZEPROWADZENIA KURACJI

- 1.Sól gorzka (Epsom, siarczan magnezu) dostępne w aptece – 4 łyżki-opakowanie 50 g
- 2.Oliwa z oliwek 0,5 szklanki
3. Duży grejpfrut do uzyskania $\frac{3}{4}$ szklanki soku (kup kilka na wszelki wypadek)
- 4.Słomka plastikowa (papierowa mięknie i nie spełnia swojej roli)-opcjonalnie
5. Dwa litrowe słoiki z przykrywkami
6. Wysoka poduszka
7. Termofofor lub poduszka elektryczna

PRZEBIEG KURACJI / jedzenie po oczyszczaniu

Dzień rozpoczęcia kuracji:

*zjedz **śniadanie** nie zawierające tłuszczu (np. grzanki z miodem/bez masła!)

*na **obiad** zjedz np. pieczone ziemniaki (ale bez tłuszczu, doprawione jedynie solą), sok owocowy, grzankę z miodem (ale bez deka mleka czy masła) – to ma pomóc zgromadzić się żółci i w zwiększeniu w niej ciśnienia- zwiększone ciśnienie umożliwi szybsze wypłukiwanie kamieni.

***14:00-** nic już nie pij, nic nie jedz. Jeśli złamiesz tę zasadę, możesz się rozchorować (*Kuracja życia* , dr H.R. Clark)

*Przygotuj sól gorzką. Wsyp do litrowego słoika 4 łyżki soli gorzkiej i zalej 3 szklankami przegotowanej wody (u mnie pojemność szklanki niecałe 300 ml). Włóż słoik do lodówki- to jest dla wygody i poprawy smaku tego roztworu. Wyjdą z tego 4 porcje, po niecałe 3/4 szklanki każda. Dobrze wymieszaj.

***18:00** Wypij jedną porcję ($\frac{3}{4}$ szklanki schłodzonej soli gorzkiej)

***20:00** Wypij drugą porcję ($\frac{3}{4}$ szklanki schłodzonej soli gorzkiej). Choć nie jadłeś od 14:00 nie będziesz odczuwać głodu. Wykonaj swoje wszystkie obowiązki wieczorne. Połóż poduszkę elektryczną przy łóżku.

***21:45** Odmierz pół szklanki oliwy z oliwek i wlej do półlitrowego słoika, wyciśnij sok z grejpfruta. Potrzebujesz co najmniej pół szklanki soku lub więcej $\frac{3}{4}$ szklanki lub nawet dociągnąć do całej szklanki (u mnie jej pojemność niecałe 300 ml). Dodaj sok do oliwy. Zamknij szczelnie słoik i wstrząśnij do uzyskania wodnistej mikstury.

***22:00** Wypij miksturę na stojąco w ciągu 5 minut. Pij łykami lub powoli przez słomkę

(15 minut piją osoby starsze lub już trochę osłabione).

Natychmiast połóż się do łóżka. Dlatego do spania przyszykuj się wcześniej. Nic już nie sprzątaj, nic nie rób. Kładź się do łóżka na plecach z głową WYSOKO ułożoną na poduszce. Na prawy bok pod piersią –czyli miejsce wątroby – przyłóż poduszkę elektryczną lub termofor (przyszykuj go sobie wcześniej, jeśli nie masz poduszki elektrycznej).Spróbuj się nie ruszać co najmniej przez 20 minut. Niektórzy wyczuwają jak przesuwają się kamienie.

NASTĘPNY DZIEŃ

Rano po przebudzeniu, ale nie przed 06:00, wypij 3 porcję soli gorzkiej. Jeśli masz mdłości poczekaj aż miną, lub powąchaj rozgniecionego czosnku.

2 godziny później (od zakończenia wypicia 3 porcji soli gorzkiej) wypij czwartą, ostatnią porcję soli gorzkiej. Połóż się do łóżka.

2 godziny od wypicia ostatniej czwartej porcji soli gorzkiej możesz jeść.

Bardzo ważne : ZACZNIJ OD WYPICIA SOKU JABŁKOWEGO. Pół godziny potnij zjedz jakiś owoc. Po godzinie zjedz jakąś lekką potrawę (np. ugotowany ryż z warzywami ugotowanymi. Do kolacji powinienes/powinnaś czuć się dobrze.

Oczyszczanie wątrobowych dróg żółciowych jest najbardziej skuteczną techniką na poprawę zdrowia.

OGROMNE GRATULACJE !

P.S. Nie pij kawy, herbaty, kakao, nie jedz nabiału, jaj, mięsa i chleba do kilku dni po oczyszczaniu. Może uda Ci się więcej? Gotowany na wodzie ryż i kasze otrębowe +gotowane warzywa, świeże owoce- to doskonały pomysł na żywienie.

Opracowanie : Justyna Kozłowska, *Ogrody zdrowia i urody* **Ważna informacja** Pamiętaj proszę, że wszystkie treści umieszczone na mojej stronie, służą do celów informacyjnych i edukacyjnych.

W diagnozowaniu chorób i ich leczeniu, należy skontaktować się z pracownikiem opieki zdrowotnej.Stosowanie się do informacji tu zawartych tylko na odpowiedzialność i ryzyko czytelnika