

PROTOCOLE D'ÉLIMINATION DES CALCULS BILIAIRES

Matériel

- ▶ 6 litres de jus de pomme ou beaucoup de pommes...
- ▶ 2 sachets de 30 g de sulfate de magnésium dilué dans $\frac{3}{4}$ de litre d'eau.
Ou encore « sels d'Epsom » vendu en pharmacie (attention ! Ce n'est pas du chlorure mais du sulfate!)
- ▶ $\frac{1}{2}$ verre d'huile d'olive extra vierge pressée à froid bio : 120 ml
- ▶ $\frac{1}{2}$ verre de jus de pamplemousse ou un mélange orange-citron

Déroulement

Boire 1 litre de jus de pomme ou manger 5-6 pommes par jour pendant 6 jours en dehors des repas.

La pomme contient de l'acide malique qui ramollit les calculs.

Pendant ces 6 jours, mangez normalement tout en diminuant les protéines animales (viandes, œufs, poissons, laitages) qui produisent beaucoup de déchets qui encombrant les voies d'élimination que les calculs se préparent à emprunter.

A partir du 5ème jour, supprimez complètement toutes les graisses.

Le 6ème jour, arrêtez de vous alimenter à partir de 14h. Vous aurez pris de boire votre litre de jus de pomme ou manger vos pommes avant 14h. Vous pouvez continuer à boire de l'eau.

A 18h, buvez un quart de la préparation de sulfate de magnésium.

A 20h, prenez un verre de la préparation au sulfate de magnésium.

Préparez-vous à aller au lit après la prochaine prise.

A 21h45, allez aux toilettes pour éliminer tout ce que vous pouvez.

A 22h, boire rapidement et **EN RESTANT DE BOUT** le mélange huile d'olive/pamplemousse en ayant préalablement bien secoué la potion dans un shaker.

Couchez-vous immédiatement sur le dos, la tête relevée sur l'oreiller en restant 20 mn sans bouger. **C'est important !!!!** C'est le secret pour éliminer un maximum de calculs.

Le lendemain matin au réveil mais pas avant 6 h, buvez un verre de la préparation au sulfate de magnésium. Si vous êtes nauséeux, attendre un peu pour le prendre. Vous pouvez vous recoucher.
2H après, finissez la préparation au sulfate de magnésium.

2h après, vous pouvez prendre un jus de fruit frais, pressé vous même. Une demi heure après, un fruit frais.

Au bout d'une heure, vous pouvez vous réalimenter normalement sans excès. A vous de tirer de cette cure et de ses restrictions vos propres conclusions sur vos habitudes alimentaires qui ont pu entraîner la formation de ses calculs dans votre foie et votre vésicule biliaire.

Il ne vous reste plus qu'à attendre le moment où vous sentirez qu'il vous faut aller aux toilettes. Vous pourrez à l'aide d'une passoire déposée au fond de la cuvette récupérer vos calculs pour les montrer, peut-être avant tout à votre médecin. Sachez que si vous ne les récupérez pas, les calculs flottent. Plus la couleur est foncée plus ils sont anciens, allant du vert au cuivré. L'élimination peut se faire sur 2 jours.

Optionnel mais vivement conseillé

Pour faciliter l'évacuation des calculs, un nettoyage du colon est conseillé le 6ème jour avant de prendre la préparation au sulfate de magnésium, ainsi que dans les 24h après évacuations des calculs, pour éviter que des calculs toxiques ne séjournent dans les intestins.