

Méregtelenítés

Az alább leírt módszer a máj, az epehólyag és a belek méregtelenítését, tisztítását szolgálja.

A kúrát követően szervezetünk új erőre kap, gyógyulási képessége megerősödik.

Drámai javulást idézhet elő allergiák, háti, felső végtagi fájdalmak és fáradékonyság esetén.

Legyengült vagy beteg emberek számára nem javasolt.

- 1 Válasszon ki egy napot, amikor délelőtt nem megy sehová, és az előtte való napon kezdje a kúrát
- 2 Keverjen össze 8 dl vizet 4 evőkanál keserűsóval (ízesíthető egy kávéskanálnyi C-vitamin porral), és öntsön össze 2 dl (villával rostalanított) grépfrút levet 1,4 dl extra szűz olívaolajjal
- 3 Könnyű reggeli javasolt. Délelőtt egyen meg egy-két zöldséget, vagy igyon egy pohár almaecetes vizet (egy evőkanál almaecet egy pohár vízbe)
- 4 Könnyű ebédet követően, 14 óra után már ne egyen, és ne igyon
- 5 18-kor igyon 2dl keserűsós vizet
- 6 20-kor újabb 2 dl keserű víz
- 7 22-kor az olívaolajos grépfrút levet fogyassza el – szükség esetén szívószállal
- 8 Ezt követően azonnal feküdjön ágyba, az alapos epeürülést elősegítendő
- 9 Ébredés után (lehetőleg reggel 6 után) 2 dl sós víz következik
- 10 Majd 2 órával később a maradék 2 dl víz
- 11 Ezt követően két órával lehet némi zöldség- vagy gyümölcslevet inni, és további egy óra elteltével egy könnyűt ebédelni
- 12 Általában délutánig tart a hasmenés, egyes esetekben azonban akár estig is eltarthat. Apró zöld golyócskák megjelenése a székletben normális. Ritkán akár 2 napig is lazább lehet még a széklet.

Szükség esetén a kúra 2 hetente ismételhető.

Első alkalommal háromszor érdemes lefolytatni, ezt követően minden tavasszal (és szükség esetén ősszel) legalább egyszer. Allergiaszezonban, panasz esetén szintén érdemes belevágni.