

ΚΑΘΑΡΣΙΣ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ κατὰ ANDREAS MORITZ

Άποτοξίνωσις σὲ 6 μέρες καὶ ἀποβολὴ χολολίθων σὲ 16-20 ὥρες

Ἀπαιτοῦνται:-

- 1) Ἐξὶ λίτρα χυμὸ **μήλου 100%**. (χυμοὶ ΗΒΗ στὸν «*Καταναλωτὴ*»).
- 2) Θεϊκὸ Μαγνήσιο (Epsom salts) 4 κουταλιές σούπας σὲ 3 ποτήρια νερό.
- 3) $\frac{3}{4}$ νεροπότηρο χυμὸ γκρέϊπ-φρούτ φρέσκο, ἢ χυμὸ πορτοκάλι καὶ λεμόνι.
- 4) $\frac{1}{2}$ ποτήρι ἀγνὸ παρθένο ἐλαιόλαδο, εἴ δυνατόν ψυχρῆς ἐκθλιψης.
- 5) Μία κανάτα καὶ μία γυάλινη φιάλη μὲ πῶμα τοῦ $\frac{1}{2}$ ἢ 1 λίτρου.

Προετοιμασία.

- A) **6 μέρες** πίνετε ἀπὸ 1 λίτρο χυμὸ μήλου ἡμερησίως, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας $\frac{1}{2}$ -2 ὥρες μετὰ ἢ πρὸ τῶν κανονικῶν γευμάτων σας) μέχρι τὸ ἡλιοβασιλευμα
- B) Ἀποφεύγετε ὅποιες **κρύες, τηγανισμένες τροφές ἢ τὴν πολυφαγία,** οὔτε **γαλακτοκομικά, αὐγά, ξηροὺς καρπούς, ἄρτοσκευάσματα, ἀλλαντικά, μπαχαρικά.**
- Γ) Τὸ τελευταῖο στάδιο (6^η μέρα) προτιμότερο νὰ γίνῃ μετὰξὺ νέας σελήνης καὶ πανσελήνου, καὶ τὸ Σαββατοκύριακο, γιὰ νὰ προλαμβάνονται τὰ ἀπρόοπτα.
- Δ) Ἀποφεύγετε **μὴ ἀναγκαῖα** φάρμακα καὶ βιταμίνες .
- Ε) Ἐνας ὑποκλισμός τὴν ἕκτη μέρα τῆς προετοιμασίας καὶ ἕνας μετὰ τὴν τελευταία λήψη τοῦ Θεϊκοῦ Μαγνησίου θὰ βοηθήσῃ στὴν κάθαρση.
- ΤΗΝ ΕΚΤΗ ΜΕΡΑ** φᾶτε ἕνα ἐλαφρὺ πρόγευμα (κουάκερ;) **χωρὶς γαλακτοκομικά κ.λ.π.** Ἡ καλλίτερη ἐπιλογή εἶναι φρούτα καὶ χυμοί. Τὸ μεσημέρι φᾶτε ἕνα ἐλαφρὺ ρυζότο μὲ βραστά λαχανικά.
- Μετὰ τὸ μεσημεριανὸ γεῦμα ΜΗΝ ΦΑΤΕ ΤΙΠΟΤΕ. Κάντε τὸν 1^ο ὑποκλισμό **Στὶς 6μμ.** Ἀναμείξτε 4 κουταλιές τῆς σούπας Θεϊκὸ Μαγνήσιο (Epsom Salts) ἢ Κιτρικὸ Μαγνήσιο, σὲ 3 νεροπότηρα νερό. Τὸ χωρίζετε σὲ 4 ἰσόποσες δόσεις, καὶ παίρνετε τὴν 1^η δόση μὲ λίγο χυμὸ λεμονιοῦ ἢ μέλι γιὰ τὴν... γεύση.
- 8μμ.** Παίρνετε τὴν 2^η δόση.
- 9.30μμ.** Ἐάν μέχρι τώρα δὲν ἔχετε ἀφοδεύσει, κάντε δεῦτερο ὑποκλισμό.
- 9.45 μμ.** Στύβετε $\frac{3}{4}$ τοῦ ποτηριοῦ grape fruit ἢ λεμόνι μὲ πορτοκάλι καὶ $\frac{1}{2}$ ποτήρι ἐλαιόλαδο, τὰ ρίχνετε στὸ μπουκάλι μὲ τὴν τάπα, ἀνακινεῖτε (κτυπᾶτε) τὸ μίγμα μέχρι νὰ ἀσπρίσει (20 φορές; ;)

10.00μμ. Σηκώνεστε ὄρθια και πίνετε τὸ μείγμα, γουλιὰ-γουλιὰ ἢ μονορούφι. Μετὰ ἀπὸ 2-3 λεπτά **ΞΑΠΛΩΣΤΕ** ἀνάσκελα ἢ στὸ δεξί σας πλευρὸ μὲ διπλωμένα τὰ πόδια πρὸς τὴν κοιλιὰ, καὶ μὲ τὸ κεφάλι ὑψηλότερα ἀπὸ τὴν κοιλιὰ. **Μείνετε ἐκεῖ ἐπὶ 20 λεπτά** χωρὶς νὰ μιλάτε. Ἐστιᾶστε τὴν προσοχή στὸ συκώτι σας.

Ἴσως νοιώσετε τοὺς χολολίθους νὰ περνοῦν ἀπὸ τὸν χοληδόχο πόρο σὰν σκληρὰ κομμάτια, ἀλλὰ χωρὶς σπασμούς καὶ πόνους.

Ἄν αἰσθανθεῖτε τὴν ἀνάγκη νὰ ἀφοδεύσετε ἢ νὰ κοιμηθεῖτε, κάντε το.

Μπορεῖ νὰ αἰσθανθεῖτε κάποια ναυτία. **Θὰ περάση μέχρι τὸ πρωῖ.**

6.00 - 6.30 πμ. Στὴν ἔγερση, πίνετε τὴν 3^η δόση Θεϊικοῦ Μαγν. Ἄν διψᾶτε πίνετε καὶ ἓνα ποτήρι ζεστὸ νερὸ. Ξεκουραστεῖτε, διαβάστε, διαλογιστεῖτε, ἢ κάντε Γιόγκα

8.00 πμ. Παίρνετε τὴν 4^η δόση

8.30 π.μ. Κάντε τὸν 2^ο (ἢ 3^ο) ὑποκλισμὸ

10.00 πμ. Πίνετε φρέσκο χυμὸ. Μετὰ ἀπὸ μισή ὥρα φᾶτε ἓνα ἐλαφρὺ γεῦμα. Τὸ ἀπόγευμα ἢ τὸ ἐπόμενο πρωῖ θὰ αἰσθανθεῖτε καλύτερα.

Συνεχεῖστε νὰ τρῶτε ἐλαφρᾶ τὶς ἐπόμενες μέρες. Μὴν ξεχνᾶτε ὅτι ἔχετε ὑποστῆ μία χειρουργικὴ ἐπέμβαση, ὅσο ἀναιμακτὴ καὶ ἂν ἦταν.

Ἀναλόγως τὸ ποσοστὸ τῶν χολολίθων ποὺ θὰ ἀποβληθοῦν θὰ παρατηρηθῆ καὶ ἡ ἀνάλογη εὐεξία. Γιὰ ἓνα ἐνήλικο ἄτομο τὸ Ἴηπαρ ἀποβάλλει ὅλους τοὺς λίθους του μετὰ ἀπὸ 3-4 καθάρσεις. Αὐτὴ ἡ ἀγωγή εἶναι ἀναγκαῖον νὰ γίνεται κάθε 3-4 ἐβδομάδες, μέχρι ποὺ **νὰ μὴν** βγαίνουν ἄλλοι χολολίθοι. Ἀπὸ ἐκεῖ καὶ πέρα, ἂν τὸ θεωρεῖτε ἀναγκαῖον, μπορεῖ νὰ τὸ ἐπαναλαμβάνετε 1-2 φορές τὸν χρόνον

Ἐπίσης ἔχει παρατηρηθεῖ στὶς χρόνιες παθολογικὲς καταστάσεις, μέχρις ὅτου καθαρῖσει τὸ σύστημα, ἴσως χρειαστεῖ νὰ γίνουν καὶ 10-15 ἀποτοξινώσεις.

Σημειωτέον, ἄτομα μὲ ὀξεῖες παθήσεις, ἀκόμη καὶ σὲ μία γρίπη, εἶναι σοφὸ νὰ μὴν ὑποβάλλονται σὲ αὐτὴν τὴν ἀγωγή.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ:- Βιβλίον τοῦ Α. Moritz «Ἀποτοξίνωση τοῦ ἥπατος καὶ χολῆς»
Ἐκδόσεις ' ΔΙΟΠΤΡΑ ' '