

## ŽOLČNI KAMNI – odstranjevanje (po priporočilu Dr. Hulde Clark)

### Naslednji postopek odstrani skoraj vse kamne iz žolčnika pa tudi iz jetr.

Žolčni kamni preprečujejo normalni tok iz jeter preko žolčnika v debelo črevo. Zato je potrebno te kamne pravilno in po možnosti neboleče neinvazivno odstraniti. Naslednji postopek je namenjen prav temu.

Potrebujete: 4 žlice morske soli (iz naših solin, ali himalajska), pol skodelice hladno procesiranega ekstra deviškega olivnega olja, 1 velik grapefruit (grenivka), nesladkan jabolčni sok, če lahko nabavite: Psyllium husk prašek (izvrsten vir vlaknin za čiščenje prebavnega traka, če ga ne najdete v kaki zeliščni trgovini, ga lahko nadomestite z MEDEXovim Lipostopom ali kakim drugim prehranskim dodatkom, bogatim z vlakninami) ter slamico

Za čiščenje izberite dva dneva, ko lahko počivate. En dan prej pijte čimveč revitalizirane vode in ne jejte mesa, niti izdelkov iz moke.

**Prvi dan čiščenja:** Ne zaužijte nobenih zdravil ali prehranskih dodatkov, nit vitaminov. Pijte razredčen jabolčni sok skupaj s Psyllium husk praškom; privoščite si lahek zajtrk ali kosilo (brez maščob, olja in mesa)

**14h:** Ne jejte več. Pijte samo razredčen jabolčni sok brez dodatkov. Zmešajte morsko sol v tri skodelice vode. Zmešajte in shranite to vodo v hladilnik. Slana voda bo zadostovala za štiri odmerke.

**18h:** Popijte en odmerek slane vode skupaj z malo C vitamina v prahu (1/8 žličke) - z njim izboljšate okus. Pripravite si olivno olje in grenivko.

**20h :** Popijte drugi odmerek slane vode.

**21h45min:** Zlijte ½ skodelice olivnega olja v stekleno posodo. Stisnite grenivko in dodajte 2/3 njenega soka v olivno olje. Za izboljšanje okusa dodajte še sok ene limone. Dobro zmešajte, da dobite gost sok.

**22h:** S slamico začnite piti narejen sok. Popijte ga čim več znotraj 5 minut. Vležite se na hrbet z malo dvignjeno glavo. Tako nepremično počivajte 20 minut.

**23h:** Popijte razredčen jabolčni sok skupaj s **Psyllium husk praškom**. **Ta prašek ni nujen**. Pojdite spat.

**Drugi dan čiščenja:** Ko se zbudite, popijte naslednji odmerek slane vode. V primeru, da vam je pred tem slabo ali da imate probleme s prebavo, počakajte da ti simptomi zginejo in šele potem popijte slano vodo.

**Čez 2 uri:** Popijte zadnji odmerek slane vode.

**Čez 2 uri :** popijte jabolčni sok .

**Čez ½ ure:** pojejte kak sadež

**Čez 1 uro:** pojejte lahek obrok

Verjetno boste čez dan dobili drisko. Preverite, ali so se izločili kaki kamni. Po tej kuri se boste še nekaj dni počutili dokaj slabo, zato to čiščenje načrtujte, ko nimate veliko obveznosti. Čistilno kuro lahko ponovite vsaka dva tedna, dokler se vam vsi kamni ne izločijo (v tekočem blatu ni več sledi kamnov).