



**Manu Ontiveros TLALOC**

Guérisseur



**INSTITUT THEMACORPS**

Centre de thérapies, massages et soins naturels du corps

121 Route de Lavaux  
Cp. 128  
1095 Lutry  
[mail@themacorps.com](mailto:mail@themacorps.com)  
[www.themacorps.com](http://www.themacorps.com)

## Protocole du nettoyage du foie

Cette cure de 7 jours se déroule en 2 temps :

- 1 : **préparation** de l'organisme pendant 6 jours
- 2 : **nettoyage en profondeur** durant la soirée du 6e jour et le matin du 7e. Un repos total est recommandé la journée du 7e jour. Il serait donc préférable de programmer le nettoyage en profondeur sur un week-end.

Pour la cure, vous aurez besoin de vous procurer les ingrédients suivants:

- **Jus de pomme** (si possible à faire soi-même frais sinon prendre du jus d'origine biologique frais ou pasteurisé) : 6 à 12 litres selon votre capacité à en consommer. Du jus d'airelle peut aussi convenir.
- Si vos selles sont normales ou si vous avez tendance à être constipé : utiliser du **Sulfate de magnésium heptahydraté** (2 à 6 sachets)
- Si vos selles sont molles ou si vous avez tendance à avoir de la diarrhée : utiliser du **Chlorure de magnésium** (2 à 6 sachets)
- 125 ml d'**huile d'olive vierge première pression à froid**
- 2 à 3 **pamplemousses roses frais**, de quoi faire 165ml de jus.
- 2 gouttes d'**huile essentielle de clou de girofle**
- 1 bocal d'au moins 750 ml et un autre de 500 ml.
- 1 poche à lavement (facultatif)

### Attention :

Il est nécessaire de **nettoyer son colon avant le nettoyage du foie**

- Soit par une irrigation colonique durant la phase de préparation (au mieux le 6<sup>ème</sup> jour)
- Soit par un lavement à la maison
- Soit par la prise de sulfate de magnésium heptahydraté ou de chlorure de magnésium pendant la phase de préparation (1 cuillère à soupe, à diluer dans de l'eau tiède, le matin, à jeun pendant 6 jours)

Il est impératif de **nettoyer son colon après le nettoyage du foie** :

- Par une irrigation colonique, au mieux 3 jours après la fin du nettoyage.
- Si une irrigation colonique n'est pas possible alors faire un à deux lavements à la maison.

## Première partie : préparation

**Chaque jour, buvez 1 litre, ou plus, de jus de pomme pendant une période de six jours.** Absorbent lentement le jus de pomme tout au long de la journée et entre les repas.

Évitez d'en consommer : au cours des repas, juste avant les repas, jusqu'à 2 h après les repas et le soir

Le jus de pomme permet :

- de ramollir les calculs du foie et de faciliter leur passage dans les canaux biliaires
- sa fermentation aide à la dilatation des canaux biliaires.
- il a un grand pouvoir de nettoyage et il peut provoquer des ballonnements, voire même déclencher une diarrhée au cours des premiers jours.

L'idéal serait de faire vous-même vos jus avec des fruits frais issus de l'agriculture biologique.

**En plus de l'eau que vous buvez habituellement, veillez à prendre des repas légers et à éviter :**

- la viande
- les produits laitiers
- les aliments frits



- les aliments froids, notamment la glace

**Conseil de planning plus doux, possible aussi durant cette semaine**

- Le 1er jour vous supprimez le café, le thé, les sucres et la cigarette
- Le 2ème jour vous supprimez les viandes
- Le 3ème jour vous supprimez les produits laitiers
- Le 4ème jour vous supprimez les poissons
- Le 5ème jour vous supprimez les céréales
- Le 6ème jour on vous conseille de consommer plus que des fruits et des légumes en jus de préférence ou sinon que le jus de pomme, de l'eau et des tisanes.

**Deuxième partie : nettoyage en profondeur du foie**

**Le 6e jour :**

**Dans la journée :**

- boire un litre de jus de pomme
- il serait préférable de jeûner (c'est à dire de ne pas manger d'aliments solides) : toutefois, si vous avez faim ou si le jeûne est trop problématique pour vous, prenez un petit déjeuner léger composé de céréales cuites (genre porridge : flocons d'avoine cuits dans de l'eau ou du lait d'avoine), de fruits ou de jus de fruits (pas de lait, beurre, yoghourt, fromage, jambon, œufs ...). A midi, mangez du riz et des légumes cuits vapeur sans autre assaisonnement que du sel de mer (aucune protéine, pas de beurre ni d'huile).

**IL EST IMPÉRATIF DE NE PLUS MANGER NI BOIRE EXCEPTÉ DE L'EAU APRÈS 14H00.**

**Le soir du 6e jour :**

Le protocole décrit ci-après est essentiel pour que le nettoyage soit efficace : **il doit être suivi scrupuleusement.**

**18h00 :**

- Mélangez dans un bocal 4 cuillères à soupe de chlorure de magnésium ou de sulfate de magnésium heptahydraté, dans 750 ml d'eau. Vous obtiendrez ainsi 4 portions de 185 ml environ chacune.
- Ensuite buvez votre première portion de 185 ml. Vous pouvez boire quelques gorgées d'eau après pour enlever le goût amer (autre technique : boire le mélange à la paille). Cette boisson a pour effet de déclencher une diarrhée afin de vider l'intestin.

**20h00**

- Buvez une deuxième portion de 185 ml de chlorure de magnésium ou de sulfate de magnésium heptahydraté.

**21h30**

- Si vous n'avez pas encore été à la selle faites un lavement : ce n'est pas obligatoire, mais il est préférable de vider l'intestin (si vous avez fait une irrigation du colon datant de moins de 24 heures, il n'y a pas de lavement à faire).

**21h45**

- Pressez l'équivalent de 165ml de jus de pamplemousse, en prenant soin d'enlever la pulpe.
- Dans un bocal, mélangez le jus de pamplemousse, l'huile d'olive (125ml) et 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle. Fermez le bocal et secouez bien jusqu'à ce que le mélange devienne comme de l'eau. **Vous devez boire cette mixture à 22h00.** (mais si vous ressentez encore le besoin d'aller à la selle, vous pouvez retarder de 10 minutes l'absorption de ce cocktail).

**22h00**

- Debout à côté de votre lit, avalez **rapidement** la mixture, dans un laps de temps de cinq minutes maximum. **ALLONGEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT APRES.** Ceci est indispensable pour permettre au foie de relâcher les calculs. Ensuite, éteignez la lumière et couchez-vous sur le dos, la tête surélevée par un oreiller ou deux.
- Si possible, portez votre attention sur votre foie et visualisez le mélange en train de bouger les calculs hors du foie via les canaux biliaires. **Restez immobile pendant au moins 20 minutes.**
- Grâce au magnésium contenu dans le chlorure de magnésium ou dans le sulfate de magnésium heptahydraté, vous ne ressentirez aucune douleur : il maintient les canaux élargis.
- Dormez si vous le pouvez. Pendant la nuit, si vous ressentez le besoin d'aller aux toilettes, n'hésitez pas. Regardez s'il y a déjà des petits calculs verts ou brun clair qui flottent dans la cuvette des WC.
- **Si vous avez des nausées,** levez-vous et marchez : détendez-vous le plus possible. Si vous vomissez, ne vous affolez pas car le nettoyage sera tout de même efficace.

*Durant la nuit, vous pouvez également préparer une bouillotte destinée à être posée sur l'emplacement du foie : cela a un effet calmant et permet d'atténuer les sensations de nausée.*



## Manu Ontiveros TLALOC

Guérisseur

### Le lendemain matin :

#### **6h00-6h30**

- Au réveil, mais **pas avant 6h00**, buvez votre troisième dose de chlorure ou de sulfate de magnésium. Si vous avez très soif, prenez un verre d'eau tiède avant.
- Reposez-vous. En cas de fatigue, vous pouvez vous allonger à nouveau mais il vaut mieux rester debout ou assis.

#### **8h00-8h30**

- Buvez votre quatrième et dernière portion de chlorure ou de sulfate de magnésium et reposez-vous.

#### **10h00-10h30**

- Vous pouvez ingérer du jus de fruits fraîchement pressé, de préférence orange ou pomme.
- La consommation de nourriture devient possible une demi-heure plus tard à condition qu'elle soit légère : une soupe de légumes faite maison par exemple, ou une compote de pommes chaude.

#### **12h30-13h**

- Prendre un repas léger : légumes à la vapeur, salade, soupe de légumes...
- Fruits à volonté

### Observations de ce qui peut se passer le matin du 7<sup>ème</sup> jour :

- Vos selles se présenteront sous forme de diarrhée (constituée de calculs mélangés à de l'eau).
  - o La plupart des calculs flotteront dans la cuve des toilettes parce qu'ils contiennent beaucoup de cholestérol. Il y aura surtout des billes vertes de toutes les tailles (de la grandeur d'un petit pois jusqu'à 2 à 3 cm). Parfois même, des centaines de calculs sortiront en une seule fois. Tous les calculs verts seront mous grâce au jus de pomme.
  - o Des calculs blancs ou brun clair peuvent aussi apparaître : ils ont tendance à couler parce qu'ils sont calcifiés et qu'ils contiennent peu de cholestérol.
  - o Il se peut que de la mousse blanche ou brun clair flotte dans la cuve des toilettes. Ce sont des millions de cristaux blancs anguleux, faits de cholestérol.
  - o Il se peut que quelques calculs ne soient pas éliminés et restent dans le colon, ils peuvent alors causer des réactions de nettoyage de type nausée et maux de tête. **Pour cette raison, il est essentiel de faire une irrigation colonique suite à la cure, idéalement trois jours après le nettoyage.**
  - o N'hésitez pas à faire une estimation du nombre de calculs qui sortiront.
- Il est possible qu'aucun calcul ne soit expulsé (mais cette situation est rare) : le plus souvent il s'agit d'un blocage psychologique, émotionnel qui empêche l'évacuation des calculs (un travail psychothérapeutique est parfois nécessaire pour aider au déblocage) ; il est rare que l'absence de calcul expulsé provienne de l'absence de calcul dans le foie : un nouveau nettoyage est alors préconisé afin de confirmer ou d'infirmer cette hypothèse.
- **Important : une fois que vous aurez commencé à nettoyer votre foie il faudra continuer jusqu'à l'élimination totale des calculs (parfois jusqu'à 9 ou 10 nettoyages sur un ou deux ans). Laisser le foie à moitié nettoyé pendant longtemps peut causer plus d'inconfort que de ne pas le nettoyer du tout.**
- Après plusieurs nettoyages, s'il n'y a plus aucun calcul d'évacué, vous pourrez considérer que votre foie est dans une condition excellente. Toutefois, il est recommandé de faire un nettoyage tous les six mois pour préserver cet état de santé retrouvé.
- **Attention : il ne faut jamais faire un nettoyage en cas de maladie aigüe, même lors d'un simple rhume.**

**Dès le premier nettoyage, votre foie commencera rapidement à fonctionner plus efficacement. Vous aurez plus d'énergie et les idées plus claires.**

### Attention :

- Deux ou trois irrigations coloniques **avant** le nettoyage faciliteront le travail pour le colon, **notamment chez les personnes ayant une constipation chronique.**
- Un nettoyage des reins avant le nettoyage du foie est également souhaitable mais s'il n'a pas été réalisé, il est souhaitable, après la cure, de boire une tisane pour les reins une demi-heure avant chaque repas, pendant trois jours, pour permettre aux reins d'éliminer tout dépôt (tisanes de queue de cerise, de genévrier, de busserole...).



### Que faire en cas de difficulté avec le nettoyage?

- Il se peut que certaines personnes soient, pour diverses raisons, intolérantes à certains produits de la cure. Heureusement, il existe des substituts à ces produits.

### Intolérance au sulfate de magnésium :

- Si vous êtes allergique ou que vous ne tolérez pas cette substance, vous pouvez la remplacer par du citrate de magnésium, pas tout à fait aussi efficace que le sulfate de magnésium, mais disponible dans la plupart des pharmacies.

### Intolérance à l'huile d'olive :

- Si vous êtes allergique à l'huile d'olive, ou que vous ne la tolérez pas, vous pouvez utiliser d'autres huiles pressées à froid et non traitées tel que :
- L'huile de noix de macadamia
- L'huile de tournesol
- D'autres huiles pressées à froid

ATTENTION : évitez l'huile de colza ou toutes autres huiles similaires qui ont été traitées !

### A) Intolérance au jus de pomme :

- Si vous ne tolérez pas le jus de pomme, vous pouvez le remplacer par les plantes suivantes afin de ramollir les calculs:
- L'Herba Lysimachie Jin Qian et Le Buplèvre (Bupleurum) (en anglais: (Gold coin grass)
- 1 c.s., soit env. 15ml une fois par jour à jeun, environ 30 minutes avant le petit-déjeuner. Maintenir cette dose pendant 8-9 jours jusqu'au Jour du nettoyage. Ces plantes sont vendues sous le nom de Gold coin grass (GCG) et sous la forme de teinture.
- Le jus d'airelle ou Cranberry : peut aussi remplacer le jus de pomme (1/3 de jus mélangé à 2/3 d'eau, 3-4 fois par jour pendant 6 jours). Le jus d'airelles peut aussi être combiné avec le jus de pomme.
- Le vinaigre de cidre : 1-2 c.s. dans un verre d'eau 4 fois par jours, pendant 6 jours.

### B) Cas particulier :

- Si vous ne pouvez consommer le jus de pomme à cause des troubles suivants: candidose, diabète, hypoglycémie, cancer et ulcère de l'estomac, Il est conseillé d'utiliser le produit suivant :
- L'acide malique : 0,5-1 c.c. bien dissout dans l'équivalent de 2-4 verres d'eau. Solution à boire en petites quantités pendant la journée. Ce produit peut être acheté sur internet ou dans certains magasins d'alimentation naturelle.

### En cas de maladie de la vésicule, ou si celle-ci a été enlevée :

- Prendre de la Gold coin grass pendant 2-3 semaines avant le nettoyage selon le dosage donné précédemment.
- Vous pouvez aussi utiliser du jus d'airelles. (Voire instructions précédentes)
- Prendre éventuellement des suppléments biliaires en plus du traitement. Si vous avez la diarrhée, réduisez le dosage. Lorsque la bille est présente en quantité Insuffisante, le bol alimentaire ne peut être correctement digéré. Il est préférable de consulter un naturopathe afin de déterminer quel produit vous conviendrait le mieux.