

Capitolo 4

Il lavaggio di fegato e cistifellea

Purificare il fegato e la colecisti dalla presenza di calcoli epatici costituisce uno dei più importanti e potenti approcci che potete mettere in atto per migliorare il vostro stato di salute. La pulizia epatica richiede sei giorni di preparazione, seguiti da 16-20 ore di lavaggio effettivo. Per procedere alla rimozione dei calcoli biliari è necessario procurarsi quanto elencato di seguito:

<i>Succo di mela</i>	<i>6 confezioni da 1 litro</i>
<i>Sale inglese *</i>	<i>4 cucchiaini da tavola disciolti in 3 bicchieri d'acqua da 240 ml circa l'uno (per un totale di 720 ml) **</i>
<i>Olio extravergine di oliva spremuto a freddo</i>	<i>½ bicchiere (ca. 120 ml)</i>
<i>Succo di pompelmo (meglio quello rosa) o spremuta fresca di limone e arancia * *</i>	<i>Abbastanza da riempire ¼ di bicchiere di succo (180 ml)</i>
<i>2 brocche da ½ litro circa, di cui una munita di coperchio</i>	

* Procuratevi i sali di Epsom o sale inglese (magnesio solfato ipodratato) per uso orale. Alcune etichette lo descrivono come lassativo naturale. Se non lo trovate, usate il citrato di magnesio.

* * Ho optato per il "bicchiere" invece della tazza come unità di misura allo scopo di evitare confusione sul significato che il termine "tazza" prende nei diversi continenti.

* * * Se non tollerate il succo di pompelmo o se questo tende a darvi nausea, potete utilizzare quantità equivalenti di succo di arancia e limone appena spremuti. L'effetto è lo stesso.

PREPARAZIONE

● **Bevete un litro di succo di mela confezionato (oppure vedi le altre opzioni descritte più avanti) al giorno per un periodo di sei giorni** (è possibile berne in quantità maggiori se la cosa non infastidisce). *L'acido malico* presente nel succo di mela ammorbidisce i calcoli e ne semplifica il passaggio attraverso i dotti biliari. Il succo di mela ha un forte effetto depurativo: alcuni soggetti particolarmente sensibili potrebbero accusare gonfiore e, a volte, diarrea nei primissimi giorni. La maggior parte dei casi di diarrea, in realtà, rappresentano bile stagnante rilasciata dal fegato e dalla cistifellea (contraddistinta da un colore marrone giallognolo). Gli effetti di fermentazione del succo aiutano ad allargare i dotti biliari: se questo risulta in qualche modo fastidioso, è possibile diluire il succo di mela con acqua o usare le altre opzioni descritte più avanti. Sorvegliate il succo di mela lentamente durante il giorno, tra i pasti (evitate di berlo durante o appena prima dei pasti, per due ore dopo gli stessi e la sera), oltre alla quantità di acqua normalmente consumata (da sei a otto bicchieri). **Attenzione:** utilizzate preferibilmente succo di mela biologico, sebbene qualsiasi buona marca di succo di mela in commercio, concentrato di mela o sidro siano adeguati per gli scopi del lavaggio epatico. Può essere utile sciacquarsi la bocca con bicarbonato di sodio e/o lavarsi i denti più volte al giorno per evitare che l'acido li danneggi. (Nel caso siate intolleranti o allergici al succo di mela, vedi le altre opzioni al paragrafo "Difficoltà con il lavaggio" al termine di questo capitolo).

● **Raccomandazioni dietetiche.** Durante l'intera settimana di preparazione e lavaggio evitate di consumare cibi o bevande freddi o gelati in quanto raffreddano il fegato e, di conseguenza, riducono l'efficacia del lavaggio stesso. Tutti i cibi e le bevande dovrebbero essere caldi o almeno a temperatura ambiente. Per consentire al fegato di

prepararsi al lavaggio principale, cercate di evitare cibi di origine animale, latticini e fritti; consumate pasti normali, ma evitate di mangiare in eccesso.

- **Il momento migliore per il lavaggio.** La parte principale e finale del lavaggio epatico viene eseguita al meglio durante il fine settimana, quando non siete sotto pressione e avete tempo per riposarvi. Sebbene il lavaggio sia efficace in qualsiasi momento del mese, il periodo dovrebbe preferibilmente coincidere con un giorno compreso tra la luna piena e la luna nuova. Il periodo di preparazione di sei giorni può iniziarsi cinque o sei giorni prima della luna piena. Il giorno di luna nuova è il più indicato per la pulizia e la guarigione.
- **Se assumete farmaci:** mentre vi sottoponete a un lavaggio epatico, evitate di assumere farmaci, vitamine o integratori che non siano assolutamente necessari. È importante non sovraccaricare il fegato con lavoro extra che possa interferire con il tentativo di depurazione.
- **Assicuratevi di svuotare il colon prima e dopo un lavaggio epatico.** Avere movimenti intestinali regolari non è necessariamente una indicazione del fatto che il vostro intestino non sia ostruito. La pulizia del colon, eseguita qualche giorno prima o, meglio ancora, nel sesto giorno di preparazione, contribuisce a evitare o ridurre al minimo qualsiasi forma di malessere o nausea che possa insorgere durante l'effettivo lavaggio epatico: impedisce il reflusso della miscela di oli o di prodotti di scarto dal tratto intestinale allo stomaco e assiste il corpo nella rapida eliminazione dei calcoli biliari. L'irrigazione del colon (idrocolonterapia) è il metodo più veloce e semplice per preparare il colon a un lavaggio epatico. L'irrigazione con la tavola da colera è il secondo metodo preferito (vedi i dettagli in "Mantenete pulito il colon", Capitolo 5).

1. Per una spiegazione dettagliata degli influssi lunari sul corpo, vedi il già citato libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

- **Cosa dovete fare il sesto giorno di assunzione del succo di melo:** bevete tutto il litro di succo nel corso della mattinata; potete iniziare a berlo appena svegli. Se sentite fame al mattino, fate una colazione leggera con cereali caldi: la farina di avena è la scelta migliore. Evitate gli zuccheri o altri dolci, spezie, latte, burro, olio, yogurt, formaggio, prosciutto, uova, noci, paste e cereali crudi, ecc. Frutta e succhi di frutta sono l'ideale. A pranzo mangiate verdura cotta o al vapore con riso bianco (preferibilmente riso Basmati) e insaponitelo con poco sale marino o salgemina non raffinati. Ripeto: non consumate cibi proteici, burro o olio, o potreste sentirvi male durante il lavaggio. Non mangiate o bevete nulla (eccetto l'acqua) dopo le 13.30, altrimenti avrete difficoltà a espellere i calcoli! Seguite l'esatto programma descritto di seguito.

IL VERO E PROPRIO LAVAGGIO

La sera

Ore 18:00 - Aggiungete *quattro* cucchiaini di sali di Epsom (solfato di magnesio) a *tre* bicchieri da 240 ml l'uno di acqua filtrata (per un totale di 720 ml) in una brocca: in questa avrete così quattro porzioni da 180 ml ($\frac{3}{4}$ di bicchiere). Quindi bevete la prima porzione ($\frac{3}{4}$ di bicchiere): potete bere qualche sorso di acqua subito dopo per eliminare l'amaro in bocca oppure aggiungere un po' di succo di limone per migliorare il sapore. Alcune persone lo bevono con una grossa cannuccia di plastica per saltare il coinvolgimento delle papille gustative sulla lingua; per molti va bene tappare il naso mentre bevono. Inoltre, può essere utile lavarsi i denti subito dopo o sciacquare la bocca con bicarbonato di sodio. Uno dei compiti principali dei sali di Epsom è quello di dilatare (allargare) i dotti biliari rendendo più semplice il passaggio dei calcoli. (Se siete allergici ai sali di Epsom o non riuscite a ingerirli, potete usare le stesse dosi di citrato di magnesio.) Togliete

dal frigorifero gli agrumi che userete successivamente, di modo che possano scaldarsi a temperatura ambiente.

Ore 20:00 - Bevete la seconda dose ($\frac{3}{4}$ di bicchiere) di sali di Epsom.

Ore 21:00 - Se non avete avvertito alcun movimento intestinale fino a ora e non avete completato lo svuotamento del colon durante le ventiquattro ore trascorse, fate un clistere di acqua che darà il via a una serie di movimenti intestinali².

Ore 21:45 - Lavate bene i pompelmi (o i limoni e le arance), spremeteli con le mani e rimuovete la polpa. Avrete bisogno di $\frac{1}{4}$ di bicchiere di succo: versate il succo e $\frac{1}{8}$ bicchiere di olio di oliva nella brocca da mezzo litro circa, chiudetela bene e scuotetela forte per una ventina di volte o fino a quando la soluzione non sarà ben diluita. L'ideale sarebbe bere questa miscela alle 22:00, ma se avvertite ancora la necessità di andare in bagno, potete ritardare questa fase di altri 10 minuti.

Ore 22:00 - Posizionatevi al fianco del letto (non sedetevi) e bevete il preparato, se possibile, tutto di un fiato. Alcune persone preferiscono berlo utilizzando una grande cannuccia di plastica. Pare che il metodo più efficace consista nel berlo tappandosi il naso. Se necessario, assumete un po' di miele tra un sorso e l'altro per aiutarvi a ingerire la miscela. La maggior parte delle persone, tuttavia, non ha problemi a berlo tutto d'un fiato: comunque non impiegateci più di 5 minuti (solo le persone anziane o deboli potranno impiegare di più).

SDRAIATEVI IMMEDIATAMENTE!

Questa azione è fondamentale per aiutare il rilascio dei calcoli biliari! Spegnete la luce e rimanete distesi sulla schiena con

² Per ulteriori dettagli sui clisteri, fare riferimento al testo *The Key to Health and Regeneration* dello stesso autore.

uno o due cuscini sotto la testa affinché questa sia leggermente rialzata rispetto all'addome. Se questa posizione vi risulta scomoda, giratevi sul fianco destro con le ginocchia piegate verso la testa. **Rimanete sdraiati perfettamente immobili per almeno 20 minuti e cercate di non parlare!** Concentrate l'attenzione sul vostro fegato. Alcune persone trovano beneficio nell'applicare un impacco di olio di ricino sul fegato. Probabilmente sentirete i calcoli passare lungo i dotti biliari come delle biglie. Non avvertirete alcun dolore poiché il magnesio presente nel sale inglese tiene ben aperte e rilassate le valvole dei dotti biliari e la bile espulsa insieme ai calcoli mantiene i dotti biliari ben lubrificati (la situazione è ben diversa in caso di un attacco alla colecisti senza l'intervento del magnesio e della bile). Quindi, se potete, dormite.

Se in qualsiasi momento della notte avvertite l'assoluta necessità di defecare, fatele. Controllate se vi sono già dei piccoli calcoli biliari (di color verde pisello o marrone chiaro) che galleggiano nel water. Potreste avvertire un senso di nausea durante la notte e nelle prime ore della mattina: questo è dovuto soprattutto a una forte e improvvisa espulsione di numerosi calcoli biliari e tossine dal fegato e dalla colecisti che spingono di nuovo la miscela di olio nello stomaco. La nausea passerà col trascorrere della mattinata.

Il mattino dopo
Ore 6:00-6:30 - Appena svegli, ma non prima delle 6.00, bevete la terza porzione di sali di Epsom (se avete molta sete bevete un bicchiere di acqua tiepida prima di assumere il sale). Rilassatevi, leggete o meditate; se avete sonno tornate a letto, sebbene sia meglio mantenere il corpo in posizione eretta: molte persone si sentono benissimo e preferiscono fare qualche esercizio leggero, come per esempio lo yoga.

Ore 8:00-8:30 - Bevete la quarta e ultima porzione di sali di Epsom.

Ore 10:00-10:30 - A quest'ora potete bere la spremuta di frutta appena fatta; mezz'ora dopo potete mangiare uno o due pezzi di frutta fresca; un'ora dopo potete mangiare cibo normale (purché leggero) ed entro sera o la mattina seguente dovrete ritornare alla normalità e iniziare a sentire i primi segni di miglioramento. Continuate a consumare pasti leggeri durante i giorni seguenti e ricordate: il vostro fegato e la vostra cistifellea hanno subito un importante intervento chirurgico senza effetti collaterali dannosi e senza costi.

N.B.: bevete acqua ogni volta che avete sete, ma non subito dopo aver bevuto i sali di Epsom e nelle prime due ore successive all'assunzione della miscela oleosa.

I RISULTATI CHE VI POTETE ASPETTARE

Durate le ore della mattina (e forse del pomeriggio) successive al lavaggio avvertirete numerosi movimenti intestinali liquidi che inizialmente consistiranno di calcoli biliari mescolati a residui di cibo e poi solo di calcoli misti ad acqua. La maggior parte dei calcoli è di colore verde pisello e galleggia nel water in quanto contiene componenti biliari (vedi Figura

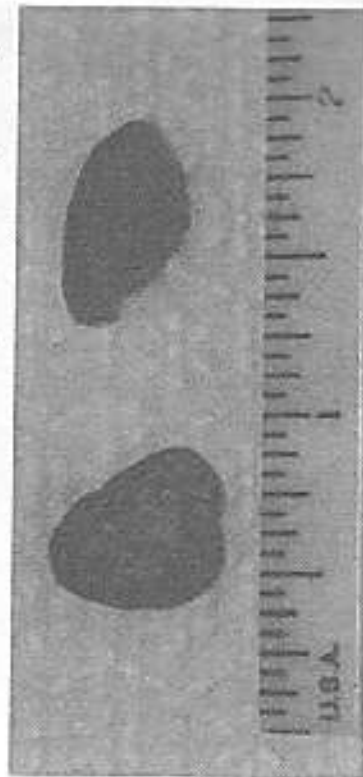


Figura 13a - Calcoli epatici di colore verde.

13a). I calcoli presentano diverse tonalità di verde e possono essere di colore vivace o lucidi come pietre preziose. Solo la bile secreta dal fegato può conferire questo colore verde. I calcoli possono presentarsi con dimensioni, colori e forme diverse: quelli dal colore tenue sono i più recenti, mentre quelli di colore verde scuro sono i più vecchi; alcuni sono grandi come un pisello, altri più piccoli, e altri ancora raggiungono addirittura i due o tre centimetri di diametro. Si possono contare a dozzine e, a volte, perfino a centinaia (di dimensioni e colori diversi) che vengono espulsi in una volta sola (vedi Figura 13b).

Fate attenzione anche ai calcoli di color marrone chiaro e bianco, perché alcuni tra quelli più grandi possono depositarsi sul fondo del water insieme alle feci: si tratta di calcoli biliari calcificati che sono stati rilasciati dalla cistifellea e contengono sostanze tossiche più pesanti con solo piccole quantità di colesterolo (vedi Figura 13c). Tutti i calcoli di colore verde e giallastro sono soffici come stucco grazie all'azione del succo di mele.

Potreste anche rilevare uno strato di scarto color marrone chiaro o bianco oppure di "schiuma" nel water: la schiuma è costituita da milioni di piccolissimi cristalli di colesterolo molto appuntiti e di color bianco che posso-



Figura 13b - Diversi tipi di calcoli epatici.

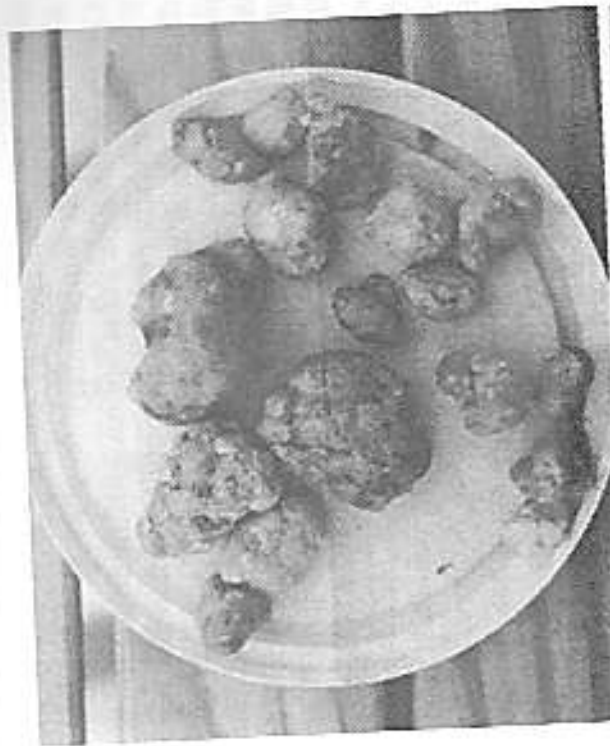


Fig. 13c - Calcoli biliari calcificati e semi-calcificati (divisi a metà).

no facilmente danneggiare i dotti biliari e la cui espulsione è ugualmente importante.

Cercate di fare una stima approssimativa di quanti calcoli avete eliminato. Per curare in modo permanente borsiti, dolori di schiena, allergie e altri problemi di salute, e quindi prevenire l'insorgere di ulteriori malattie, è necessario rinnovare tutti i calcoli. Questa operazione potrebbe richiedere almeno da otto a dodici lavaggi da eseguirsi a intervalli di tre settimane oppure mensilmente (non eseguite il lavaggio con una frequenza superiore a quella indicata!). L'intervallo di tre settimane fra un lavaggio e l'altro può includere i sei giorni di preparazione, ma l'ideale sarebbe ricominciare dopo che sono trascorse le tre settimane. Se non riuscite a eseguire i lavaggi con questa cadenza, potete lasciar passare un po' più di tempo tra una operazione di pulizia e l'altra.

È importante ricordare che una volta iniziato il lavaggio del fegato, dovrete proseguire fino a quando per due lavaggi consecutivi non verranno più espulsi calcoli. Lasciare il fegato semi-depurato per un lungo periodo di tempo (tre o più mesi), infatti, può causare malesseri maggiori di quanti si avrebbero se il fegato non fosse mai stato sottoposto a depurazione. Il fegato, nel suo complesso, inizierà a funzionare più efficacemente subito dopo il primo lavaggio e potrete notare immediatamente improvvisi miglioramenti, a volte addirittura nel giro di poche ore. I dolori diminuiranno, l'energia aumenterà e la lucidità mentale migliorerà notevolmente.

Tuttavia, nell'arco di qualche giorno i calcoli posizionati nella parte posteriore del fegato si sposteranno "in avanti" verso i due maggiori dotti biliari che si dipartono dal fegato, e ciò potrebbe dare l'impressione di accusare alcuni dei sintomi di malessere provati in precedenza. Potreste infatti sentirvi delusi perché la ripresa sembra di breve durata, ma tutto questo indica semplicemente che sono rimasti dei calcoli pronti per essere rimossi con il prossimo ciclo di lavaggio. Nondimeno,

meno, le risposte di depurazione e autoriparazione del fegato aumenteranno notevolmente aggiungendo sempre maggiore efficacia a questo importantissimo organo del corpo. Finché ci saranno ancora calcoli in movimento all'interno dei dotti biliari più piccoli verso quelli più grandi, essi si potranno combinare dando origine a calcoli di dimensioni ancora maggiori per riprodurre i sintomi già precedentemente accusati, tra cui mal di schiena, mal di testa, mal di orecchie, problemi digestivi, gonfiore, irritabilità, rabbia, ecc., sebbene in forma più leggera rispetto a prima.

Se due lavaggi consecutivi non producono più calcoli (questo solitamente accade dopo 6-8 lavaggi; oltre 10-12 per i casi gravi), il vostro fegato può ritenersi in ottime condizioni. Tuttavia, si raccomanda di ripetere il lavaggio epatico ogni sei o otto mesi: ogni procedura darà nuovi stimoli al fegato ed eliminerà le tossine o i nuovi calcoli accumulati nel frattempo.

Attenzione: non sottoponetevi mai a un lavaggio epatico se soffrite di una patologia in fase acuta, anche se si tratta di un semplice raffreddore. Tuttavia, se soffrite di malattie croniche, depurare il vostro fegato può essere la cosa migliore che possiate fare per voi stessi.

Importante! Leggere attentamente.

Il lavaggio epatico è un metodo incomparabile e assolutamente efficace per recuperare il proprio stato di salute: se seguirete le istruzioni alla lettera, non correrete alcun rischio. Per favore, prendete le istruzioni molto seriamente: alcune persone che hanno eseguito il lavaggio epatico eseguendo la procedura suggerita da amici o trovata su Internet hanno avuto delle complicazioni inutili perché non avevano una conoscenza completa della procedura stessa e di come funziona, mentre ritenevano che la sola espulsione dei calcoli dal fegato e dalla cistifellea fosse sufficiente.

È probabile che alcuni calcoli biliari rimangano bloccati nel colon durante la fase di espulsione; questi calcoli possono essere

rimossi rapidamente attraverso l'irrigazione del colon, da eseguirsi preferibilmente il secondo o terzo giorno dopo il lavaggio epatico. Se i calcoli epatici rimangono nel colon, possono causare irritazione, infezione, mal di testa e malessere addominale, problemi tiroidei, ecc., e, alla fine, diventare addirittura una fonte di tossemia nell'organismo. Se non sono disponibili preparati per il colon nel luogo dove risiedete, potete fare un clistere di caffè seguito da uno di acqua, oppure due clisteri di acqua consecutivi; tuttavia, questo non garantisce la rimozione di tutti i calcoli rimasti. Non esiste un vero sostituto all'irrigazione del colon, eseguire un clistere usando la tavola da colemia, tuttavia, costituisce il modo migliore per avvicinarsi molto a una procedura di irrigazione del colon professionale. Se decidete di optare per una soluzione di compromesso che non sia una vera irrigazione del colon, mescolate un cucchiaino di sali di Epsom con un bicchiere di acqua tiepida e bevetele appena alzati il giorno in cui deciderete di sottoporvi allo svuotamento del colon. (Per acquistare una tavola da colemia e ricevere una dimostrazione video di come utilizzarla, fare riferimento al capitolo "Elenco dei fornitori" in fondo al libro. Vedi anche Jensen, Bernard, *Intestino libero*, Macro Edizioni, Cesena, 2002).

L'importanza del lavaggio di colon e reni

Sebbene il lavaggio epatico sia, di per sé, in grado di produrre risultati davvero impressionanti, l'ideale sarebbe effettuarlo *successivamente* a un lavaggio del colon e dei reni. Lo svuotamento del colon (vedere anche la sezione "Preparazione") garantisce che i calcoli biliari espulsi vengano facilmente rimossi dall'intestino crasso, mentre il lavaggio renale assicura che le tossine provenienti dal fegato durante il lavaggio epatico non pesino su questi organi escretori vitali. Tuttavia, se non avete mai avuto problemi renali, calcoli renali, infezioni alla vescica, ecc., potete procedere con la *sequenza lavaggio del colon/lavaggio epatico/lavaggio del colon*. Assicuratevi, comunque, di sottoporvi anche a un

lavaggio renale in un momento successivo, trascorso qualche tempo dopo i primi 2-4 lavaggi epatici e di nuovo, dopo che il vostro fegato sarà stato completamente depurato (vedere anche "Il lavaggio renale" nel Capitolo 5). Altrimenti potete bere una tazza di tè per i reni (vedi la ricetta nella sezione "Il lavaggio renale") per due o tre giorni successivi a ogni lavaggio epatico. Seguite le stesse istruzioni indicate per il lavaggio renale principale. Il lavaggio renale e quello epatico possono essere praticati contemporaneamente, ma assicuratevi di non bere il tè renale il giorno in cui praticate il lavaggio del fegato.

I soggetti il cui colon è gravemente congestionato o che presentano un'anamnesi di costipazione, dovrebbero considerare l'idea di effettuare almeno due o tre lavaggi del colon prima di sottoporsi al primo lavaggio epatico. Ricordate, quindi, che è molto importante svuotare il colon entro tre giorni dal completamento di ogni lavaggio epatico, perché la rimozione di calcoli biliari dal fegato e dalla colecisti può lasciare alcuni residui di calcoli e tossine nel colon, che vanno eliminati completamente per giovare al vostro stato di salute.

Quando bere acqua durante il lavaggio

Ancora una volta, ricordatevi che potete bere acqua in qualsiasi momento del lavaggio epatico, tranne immediatamente prima e dopo l'assunzione dei sali di Epsom (lasciate passare circa 20 minuti). Evitate di bere acqua anche dalle 21:30 alle 2 del mattino (nel caso in cui vi alzaste). In tutti gli altri casi potete bere ogni volta che avete sete.

AVETE DIFFICOLTÀ CON IL LAVAGGIO?

Intolleranza al succo di mela

Se per qualche motivo non tollerate il succo di mela (o le mele), potete sostituirlo con le erbe *Gold Coin Grass* (erba

lisimachia) e *Bupleurum* (bupleuro) in tintura, vendute con il nome *Gold Coin Grass* (CGG), 250 ml al prezzo di 16,00 dollari e disponibili da *Prime Health Products* (vedi l'elenco dei fornitori in fondo al libro).

L'acido malico presente nel succo di mela è particolarmente efficace per dissolvere parte della bile stagnante e rendere i calcoli più morbidi (vedi qui di seguito i dettagli relativi all'*acido malico*). Anche le erbe sopra menzionate si sono rivelate efficaci per ammorbidire i calcoli e possono quindi essere utilizzate nella fase preparatoria del lavaggio epatico, anche se potrebbe essere necessario un periodo di tempo leggermente più lungo rispetto a quanto richiesto in caso di utilizzo del succo di mela. Il dosaggio esatto per la tintura è 1 cucchiaino da tavola pieno (circa 15 ml) una volta al giorno da assumere a stomaco vuoto circa 30 minuti prima di fare colazione. Questo regime dovrebbe essere mantenuto per otto o nove giorni prima di effettuare il lavaggio epatico.

Intolleranza ai sali di Epsom

Se siete allergici o intolleranti ai sali di Epsom, potete usare il citrato di magnesio (anche se non è efficace come il sale inglese), che potete trovare facilmente in farmacia.

Intolleranza all'olio di oliva

Se siete allergici o intolleranti all'olio di oliva, potete usare l'olio puro di macadamia, l'olio di semi di uva spremuto a pressione o a freddo, l'olio di semi di girasole o altri oli spremuti a pressione. Non usate l'olio di canola, l'olio di soia o altri oli estratti con procedimenti analoghi (per ulteriori informazioni sugli oli e i grassi sani e nocivi vedi il libro dell'autore *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*). Tene presente che l'olio extravergine di oliva sembra ancora il più efficace per il lavaggio epatico.

Disturbi alla colecisti o la colecisti è stata asportata

Se soffrite di disturbi alla colecisti o se questa è già stata asportata, potrebbe essere necessario assumere succo di mirtillo palustre o erba lisimachia per 2-3 settimane (circa 1 bottiglia) prima del lavaggio epatico. Per ulteriori dettagli fare riferimento alla sezione precedente.

Come raccomandazione generale, potreste prendere in considerazione la possibilità di prendere un integratore biliare. La maggior parte di questi prodotti è a base di bile di bue. Se vi è stata asportata la cistifellea, potreste non riuscire più ad avere la quantità di bile necessaria alla corretta digestione dei cibi. In presenza di sintomi di diarrea riducete il dosaggio o interrompete l'assunzione. Consultatevi con il vostro naturopata per scegliere il prodotto più indicato.

Soggetti che non dovrebbero utilizzare il succo di mela

Esistono persone che potrebbero incontrare difficoltà bevendo il succo di mela nelle quantità richieste per il lavaggio epatico, ma non ne sono consapevoli: tra queste annoveriamo coloro che soffrono di diabete, ipoglicemia, infezioni da lievito (*Candida*), cancro e ulcere allo stomaco.

In tali casi il succo di mela può essere sostituito con *acido malico* in polvere. Cercate di evitare di assumerlo in capsule, soprattutto se queste contengono altri ingredienti. L'ideale è sciogliere bene l'acido malico prima di ingerirlo. Il periodo di preparazione è identico a quello indicato per l'assunzione del succo di mela, eccetto per il fatto che il litro di succo di mela al giorno viene sostituito da ½ o 1 cucchiaino di acido malico disciolto in 4-6 bicchieri da 33 ml di acqua tiepida, da bere in piccole quantità durante il giorno. L'acido malico in polvere per uso alimentare (non mescolato al magnesio o ad altri ingredienti) costa pochissimo e può essere acquistato in Internet o nei negozi di alimentazione naturale. Tutte le aziende vinicole lo usano per produrre il vino (vedi la sezione "Informazioni sui prodotti" in fondo al libro).

Anche il succo di mirtillo palustre contiene molto acido malico e può essere usato per il periodo di preparazione (1 parte di succo mescolata a 2 parti di acqua, da assumere tre o quattro volte al giorno per sei giorni); è anche possibile miscelarlo al succo di mela. L'assunzione quotidiana di piccole quantità di succo di mirtillo palustre per due o tre settimane prima del lavaggio epatico comporta indubbiamente dei vantaggi.

Un'alternativa è l'erba *lisimachia* (*gold coin grass*). Seguite le istruzioni già riportate per quanti sono intolleranti al succo di mela: potete provare l'acido malico o il succo di mirtillo palustre durante un lavaggio e l'erba *lisimachia* in quello successivo, e vedere quale di questi funziona meglio.

Una quarta alternativa è rappresentata dall'aceto di mele: miscelatene 1 o 2 cucchiaini in un bicchiere di acqua e bevete quattro porzioni al giorno per sei giorni.

Mal di testa o nausea nei giorni successivi al lavaggio epatico

Nella maggior parte dei casi questi disturbi si presentano quando le istruzioni non sono state seguite scrupolosamente (vedi il paragrafo precedente); tuttavia, in rare occasioni è possibile che i calcoli biliari continuino a fuoriuscire dal fegato anche dopo aver terminato il lavaggio epatico. Alcune tossine rilasciate da questi calcoli possono allora penetrare nel sistema circolatorio e provocare malessere. In questo caso, una volta concluso il lavaggio epatico, può essere utile bere circa mezzo bicchiere di succo di mela per sette giorni consecutivi o finché i disturbi non passano. Il succo di mela andrebbe bevuto almeno mezz'ora prima di colazione. Potrebbe anche essere necessaria una ulteriore pulizia del colon per eliminare i calcoli "ritardati". Come già accennato, anche il metodo di pulizia dei tessuti (acqua ionizzata) contribuisce alla rimozione delle tossine in circolo. Mettete un pezzetto di zenzero fresco nel thermos: bevendo quest'acqua bloccherete rapidamente

la nausea. Anche bere due o tre tazze di camomilla al giorno aiuta a calmare il tratto digerente e il sistema nervoso; la camomilla, inoltre, facilita lo scioglimento dei calcoli calcificati.

Malessere durante il lavaggio

Se avete seguito scrupolosamente tutte le istruzioni fornite nelle pagine precedenti ma continuate a sentirvi male mentre praticate il lavaggio epatico, non allarmatevi pensando che qualcosa sia andato storto. Pur essendo una eventualità rara, è possibile vomitare o provare nausea durante la notte: questo succede quando la cistifellea espelle la bile e i calcoli biliari con una forza tale da far riaffiorare l'olio nello stomaco. Quando l'olio mescolato alla bile ritorna nello stomaco, è probabile provare una sensazione di nausea. In questo caso dovrete riuscire a sentire l'espulsione dei calcoli: non sarà un dolore acuto, ma solo una contrazione lieve.

Nel corso di uno dei dodici lavaggi epatici a cui mi sono sottoposto ho passato una gran brutta notte ma, nonostante abbia vomitato la maggior parte della miscela oleosa, il lavaggio è andato bene come tutti gli altri. Quando ho vomitato, l'olio aveva già compiuto il suo lavoro, cioè aveva stimolato il rilascio dei calcoli biliari. Se vi dovesse capitare, ricordatevi che è solo una notte di disagio, mentre per riprendersi da un intervento chirurgico convenzionale ci vogliono diverse settimane o mesi, e non è detto che negli anni a venire non si debbano provare un dolore e una sofferenza maggiori.

Il lavaggio epatico non ha dato i risultati previsti

In alcuni casi, sebbene rari, il lavaggio epatico non dà i risultati previsti. I due motivi principali e i rimedi per tali difficoltà sono elencati di seguito.

1. È probabile che una grave congestione nei dotti biliari epatici (dovuta alla struttura estremamente densa dei calcoli) abbia impedito al succo di mela di penetrare comple-

tamente durante il primo tentativo di lavaggio. Per alcuni soggetti possono essere necessari due o tre lavaggi epatici prima che i calcoli comincino a fuoriuscire.

La *chanca piedra*, nota anche come "distruttrice di pietre", può aiutarvi a preparare il fegato e la cistifellea a un rilascio più efficace dei calcoli, soprattutto se ne avete di calcificati nella colecisti. Prendete venti gocce di estratto di *chanca piedra* (vedi le informazioni sui prodotti in fondo al libro) in un bicchiere d'acqua tre volte al giorno per almeno due o tre settimane prima del successivo lavaggio. Anche l'olio enterico di menta pipenta sotto forma di capsule è molto utile per sciogliere i calcoli biliari calcificati o ridurne le dimensioni, ma può essere difficile trovarlo puro. Spesso, infatti, è combinato con altri ingredienti e la sua efficacia può risultarne ridotta.

Anche bere due o tre tazze di camomilla al giorno favorisce la dissoluzione dei calcoli calcificati.

Un altro metodo efficace per aiutare fegato e cistifellea durante il lavaggio e favorire il rilascio di una maggiore quantità di calcoli consiste nell'intingere un panno nell'aceto di mele caldo e applicarlo sulla zona di fegato/cistifellea durante i 20-30 minuti in cui si sta sdraiati. Alcune persone hanno trovato beneficio nell'uso di olio di ricino.

Le erbe genziana cinese e bupleuro aiutano a dissolvere parte della congestione e possono quindi preparare il fegato a un lavaggio più efficace. Queste erbe sono preparate sotto forma di tintura, comunemente nota come "amaro cinese" e prodotta da *Prime Health Products* (vedi l'elenco dei fornitori alla fine del libro).

Il dosaggio esatto per questa tintura è da ½ a 1 cucchiaino (circa 5 ml) una volta al giorno da assumere a stomaco vuoto circa trenta minuti prima di fare colazione. Questo regime dovrebbe essere seguito per tre settimane prima di bere il succo di mela (o prima di utilizzare le altre alternative presentate nel paragrafo precedente). Qualsiasi reazione sgradevole legata

al lavaggio scomparire, solitamente, dopo tre o sei giorni e può essere ridotta al minimo seguendo il metodo di lavaggio dei tessuti che utilizza acqua calda ionizzata e tenendo il colon pulito mediante capsule di *Oxyflush*, *Oxypowder*, *Colosatu*, o eseguendo un colesma o un clistere (vedi Capitolo 5).

Un altro metodo consiste nel bere ogni giorno per una settimana tre cucchiaini di succo di limone non diluito e non zuccherato da 15 a 30 minuti prima di colazione. Il succo di limone stimola la cistifellea e la prepara a un lavaggio ancora più efficace.

2. Non avete seguito correttamente le istruzioni: tralasciare uno dei punti indicati nella procedura o alterare i dosaggi o gli orari delle fasi descritte può impedire il raggiungimento di risultati completi. In molti soggetti, per esempio, il lavaggio epatico non funziona a meno che l'intestino crasso non venga prima svuotato, perché l'accumulo di prodotti di scarto e di gas impedisce alla miscela di olio di spostarsi facilmente all'interno del tratto gastro-intestinale. Nelle persone con una forte costipazione la cistifellea potrebbe aprirsi appena durante il lavaggio. Il momento migliore per procedere a una irrigazione del colon o per un metodo alternativo è il giorno in cui viene eseguito effettivamente il lavaggio epatico.