

Les éléments de la cure Clark sont :

- ▶ **Du sel d'Epsom** ou epsomite, autre nom du sulfate de magnésium. Il a pour fonction de rendre plus élastique les canaux biliaires afin de faciliter l'éjection des calculs et d'accélérer le transit. La diarrhée qu'il provoque permet d'éliminer plus facilement les calculs des intestins, puisqu'ils seront les seuls matériaux non liquide au moment de la cure. Le sel d'Epsom est infecte, il est proposé en gélules, ce que je recommande.
- ▶ **5 litres de jus de pomme, bio** si possible, ou de l'acide malique pour ceux qui ne peuvent en boire de sucre, notamment en cas de candidose. L'acide malique contenu dans le jus de pomme, ont pour fonction de ramollir les calculs, facilitant ainsi leur expulsion.
- ▶ **125 ml d'huile d'olive** afin de provoquer la chasse biliaire. Le Dr Clark recommande de l'ozoner pendant 20 mn ou d'ajouter 2 gouttes d'acide chlorhydrique, appelé aussi HCL, pour éliminer les éventuels parasites qui seraient chassés du foie et de la vésicule biliaire. C'est nécessaire en cas de parasitose.
- ▶ **Le jus d'un pamplemousse rose frais**, soit environ 125 ml, qui sera mélangé avec l'huile d'olive pour provoquer la chasse biliaire en améliorant de goût. Le mélange doit être homogène. Le plus pratique et de faire le mélange dans un bocal bien hermétique.
- ▶ **De l'Ornithine, 4 à 8 comprimés**. Cet acide aminé favorise l'élimination de l'ammoniaque éventuellement dégagée pendant l'élimination et qui pourrait empêcher de dormir la nuit de la détoxification.
- ▶ **2 gouttes d'acide chlorhydrique** dans l'huile d'olive comme antiparasitaire si il n'a pas été possible de faire la cure de brou de noix ou d'utiliser d'ozoniser l'huile d'olive. (Optionnel si l'on est certain de ne pas avoir de parasite intestinal)

La cure :

Il est recommandé de choisir un jour comme un samedi pour le nettoyage. En effet, il y a de fort risque d'être fatigué le lendemain en plus de la diarrhée. L'exemple donné ici est donc pour une cure le samedi.

- ▶ **Du lundi au vendredi boire un litre de jus de pomme par jour entre les repas**
- ▶ **Le vendredi soir**, manger léger, voir liquide (purées, soupe, jus de légumes). Éviter les viandes et les graisses. La vésicule biliaire n'étant plus sollicitée, elle va commencer à accumuler de la bile.
- ▶ **Le samedi matin**, ne prendre aucun complément alimentaire à part les éventuels médicaments indispensables, continuer jusqu'à midi de manger léger, voir liquide. Strictement sans viande, ni graisses : ni beurre, ni huile, ni noix ou amandes, ni lait animal ou végétal... Prendre par exemple des céréales à l'eau, des fruits, du pain et confiture, du miel, de la soupe, du jus de fruits ou de légumes. Cela permet à la bile de s'accumuler et d'augmenter sa pression dans le foie. Plus elle sera élevée, plus elle pourra pousser les calculs.

Samedi après midi, respecter scrupuleusement le protocole suivant :

S'écarter de ce protocole augmente le risque de désagréments lors de la cure.

- ▶ **Ne plus boire, même de l'eau, ni manger à partir de 14h.**
 - ▶ **Préparation si vous n'avez pas de gélules de sel d'Epsom** : Mélanger 4 cuillères à soupe de sel d'Epsom en poudre (4 x 8 grammes) dans une bouteille, puis la remplir de 800 ml d'eau, soit 4 verres de 200 ml. Cela fait 4 doses d'un verre chacune. Pour améliorer le goût particulièrement amer il est possible d'ajouter le jus d'un citron ; voir de remplacer l'eau par du jus d'orange, de pamplemousse ou de pomme ; de rajouter une demi cuillère à café de vitamine C ; ou de mettre la préparation au réfrigérateur.
 - ▶ **18h** : Prendre le premier verre d'eau avec 8 gélules de 1000 mg de sel d'Epsom, ou le premier verre de 200 ml de préparation de sel d'Esom (voir ci-dessus). Si la préparation n'est pas faite, il suffit de mélanger un cuillère à soupe de sel d'epsom dans un verre d'eau pour obtenir une dose. Se rincer la bouche avec de l'eau tiède pour enlever le goût.
 - ▶ **20h** : Prendre 8 gélules et un verre d'eau ou le deuxième verre de la préparation. En général on ne ressent pas la faim à ce moment.
- Mélange huile d'olive et jus de pamplemousse dans la cure Clark

- ▶ **21h45** : Verser dans un bocal 125 ml d'huile d'olive au jus d'un pamplemousse fraîchement pressé (pas de jus en bouteille, retirer les pépins avec une fourchette), si nécessaire, rajouter 2 gouttes d'acide chlorhydrique OU 10 à 20 gouttes de brou de noix (les 2 sont facultatifs, surtout si vous avez fait la cure anti-parasite avant). Fermer le couvercle et mélanger vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange homogène. En absence de pamplemousse, il est possible d'utiliser le jus par celui d'un autre agrume ou de pomme. De même pour l'huile, où toute huile pressée à froid non raffinée peut faire l'affaire. Le pamplemousse et l'huile d'olive restent l'idéal.
- ▶ Boire le plus rapidement possible le mélange à base d'huile d'olive et se coucher immédiatement après. Prendre 8 comprimés d'ornithine avec les premières gorgées pour favoriser le sommeil, 8 en cas d'insomnie. Certains utilisent une paille pour avaler le mélange. Se rincer la bouche à l'eau si nécessaire. Ne pas se coucher rapidement réduit l'efficacité de la cure. Se coucher sur le dos et attendre immobile pendant 20 minutes. La chasse biliaire se fait habituellement dans les 20 minutes à partir de l'ingestion de graisses (ou de viande). Une bouillotte chaude sur le foie peut aider l'élimination des calculs. Il est possible de sentir le mouvement de la bille et des calculs.
- ▶ **Le lendemain matin, au réveil, après 6h** (pas plus tôt) : prendre 8 gélules et un verre d'eau ou le troisième verre de sel d'epsom. Il est possible de rester au lit.
- ▶ 2 heures plus tard (8h ou plus), prendre 8 gélules et un verre d'eau ou le dernier verre... Rester au lit si le besoin se fait sentir.
- ▶ **Après 2 nouvelles heures (10h ou plus)**, commencer par consommer du liquide (jus). Ne pas se forcer, attendre la faim. Puis 30 minutes plus tard manger des fruits, puis 1 heure plus tard toute alimentation normale, bien qu'il soit conseillé de commencer par des aliments très digestes.
- ▶ **Dans la matinée**, le sel d'Epsom provoque une diarrhée très liquide. Les calculs surnageront dans les toilettes. En plaçant une passoire, il est possible de récupérer les calculs pour les compter . Selon le Docteur Clark il faut 2 000 calculs sur plusieurs cures pour nettoyer correctement son foie. Certaines personnes en ont compté 5 000. Les calculs verts seraient de vrais calculs, pas de résidus de nourriture ou d'huile agrégé par la bile. Il est possible de renouveler la cure à intervalle d'un mois.

Conclusion

Ce protocole est fastidieux, mais il à l'avantage de nettoyer en profondeur le foie sur une période très courte.

Site pour sel d epsom en gelules

<http://www.sante-detox.com/nettoyage-du-foie/255-sels-depsom-gelules-1-030mg-sels-depsom-1-030-mg-100-gelules-le-sulfate-de-magnesium-usp-est-un-compose-chimique-de-formule-mgso.html>