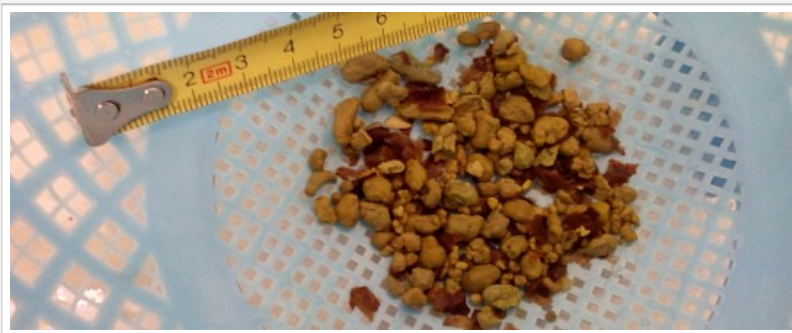




## Articles

[Accueil](#) > [Articles](#) > [Nettoyage du foie et de la vésicule biliaire par la méthode du Dr Clark](#)[Q](#) Chercher

## Nettoyage du foie et de la vésicule biliaire par la méthode du Dr Clark

Posté par: [Stéphane Tetart](#)

La cure du Docteur Hulda Clark (USA) permet de faire un nettoyage en profondeur du foie, l'organe majeure de la détoxification. Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire peut considérablement améliorer la qualité de la digestion, l'assimilation des nutriments et l'élimination des toxines indispensable à une bonne santé. Cette cure est similaire à la cure du foie de d'Andréas Moritz.

Ce nettoyage améliorerait aussi les allergies, les douleurs chroniques, les migraines et les nausées, le teint terne et la fatigue chronique.

En cas d'intoxication aux métaux lourds, le foie est l'organe de la détoxification naturelle, il doit donc être le moins encombré pour faire son travail correctement. La bile a une double fonction, à la fois de permettre la dissolution des graisses présentes dans le bol alimentaire, mais aussi d'éliminer certaines toxines dans les selles. L'objectif principal de cette cure est de permettre l'élimination des boues et calculs biliaires qui engorgent la vésicule biliaire et ralentissent le travail d'élimination du foie en réduisant le volume de ce qui peut être envoyé dans les intestins. Selon de Dr Clark, de nombreuses personnes, même des enfants, ont le tube biliaire « étouffé » par les calculs. Ce qui explique la grande importance qu'elle accorde à cette cure. On trouve de plus en plus de personnes qui ont subi une ablation de la vésicule biliaire. Cette cure permettrait d'éviter un certain nombre de ces interventions.

En cas de suspicion de parasitose, il est recommandé au préalable de faire une cure de déparasitage.

La cure du foie du Dr Clark peut se faire une à quatre fois par an en préventif. En cure curatives, on peut la répéter plusieurs mois de suite.

### Préparation

Selon de Dr Clark, ces calculs seraient le nid à parasites et à microbes. Cela expliquerait les infections du système digestif à répétition. Elle recommande d'utiliser un appareil électrique de son invention le « zapper » afin d'éliminer les parasites du foie. Cet appareil est assez coûteux (300 €). En alternative, il est possible de faire une cure antiparasites à base de brou de noix (sous forme liquide ou en gélule) ou tout autre préparation prévue à cet effet (notamment chez le laboratoire Xantis). Il est aussi possible d'« ozoner » l'huile d'olive utilisée à la fin de ce protocole afin de tuer les parasites, bactéries ou virus qui pourraient être libérés lors du nettoyage. Mais cela nécessite une machine particulière coûtant également environ 300 €, qui charge en ozone (3 molécules d'oxygènes ensemble) l'huile d'olive. Pour une utilisation ponctuelle, il est plus simple et plus économique d'utiliser quelques gouttes d'acide chlorhydrique (sans danger, car l'estomac en fabrique lui-même).

En cas de faiblesse des reins, il est recommandé de les nettoyer avant de commencer la cure du foie. En effet, la majorité des toxines seront éliminées par les selles, mais une partie peut se remettre à circuler et solliciter les reins. Les tisanes classiques de drainage sont

parfaitement adaptée la plupart du temps. Des reins en bon état réduiront les effets indésirables, comme les migraines, nausées et insomnies.

## 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 infecté, 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'ozone 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.
- ▶ **Du brou vert de noix noire, clou de girofle et absinthe afin de lutter contre les éventuels parasites** en cure de 3 semaines avant la cure du foie. Le brou de noix vert appelé aussi teinture de noix noire, est pris à raison de 10 ou 20 gouttes, trois fois par jour (30 à 60 par jour). Le produit "Clark Fx" de Mountain Meadows Herbs est un mélange de ces trois plantes du programme antiparasitaire plus du thé vert rooibos, qui renforce l'effet de l'absinthe. Ce produit peut réguler aussi certains problèmes de ballonnement. Toutefois ce produit tout-en-un est coûteux (plus de 50 €). (Optionnel si l'on est certain de ne pas avoir de parasite intestinal, chaudement recommandé en cas de doute)
- ▶ **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'ozone 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 ou prendre quotidiennement 3000 à 6000 mg d'acide malique, pour ramollir les calculs. Les comprimés de malate de magnésium contiennent 70% d'acide malique et 12% de magnésium. Il faut alors prendre un peu plus de 4000 mg de malate de mg pour avoir 3000 mg d'acide malique. Cela correspond à 3 - 4 comprimés de malate de magnésium - 1250 mg. Prendre 1 à chaque 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 8000 mg de sel d'epsom dans un verre d'eau), 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 Avant - Après

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.

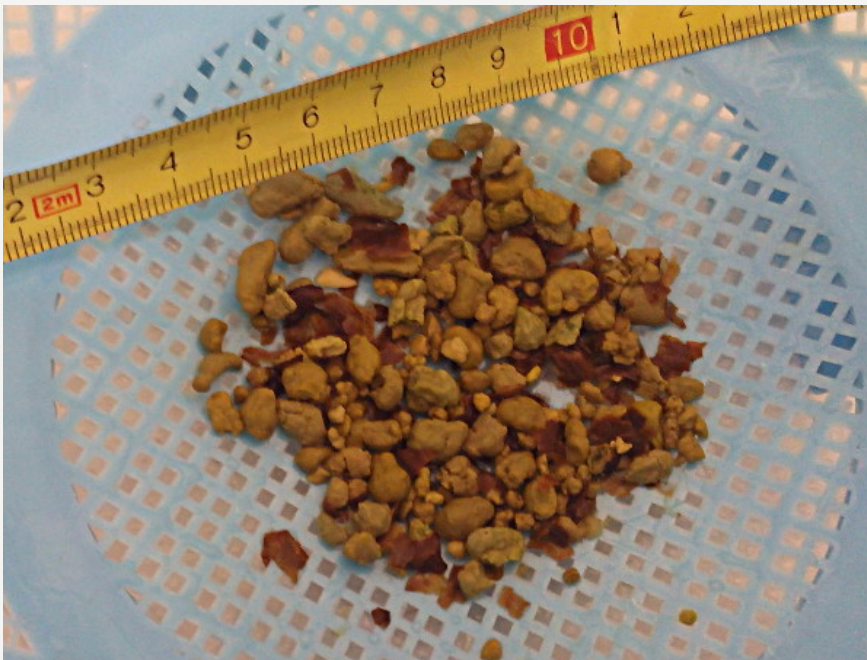
► **22h** : Boire le plus rapidement possible le mélange à base d'huile d'olive et se coucher immédiatement après. Prendre 4 comprimés d'ornithine avec les premières gorgées pour favoriser le sommeil, 8 en cas d'insomnie. Certains utilisent une paille pour avaler le mélange. Se rincer la bouche à l'eau 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 (voir photo). 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.



### Exemples de calculs

Exemples de calculs extraits par la méthode du Dr Clark, en mettant une passoire au fond des toilettes, puis en rinçant à l'eau.

### Conclusion

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

Pour finaliser le nettoyage des intestins, il est très intéressant de pratiquer une purge yogique, appelé aussi Shank Prakshalana, qui

prends 2 heures dans ce cas (Voir [Purge yogique, le grand nettoyage de l'intestin](#) pour plus de détails). Les intestins sont vides après la cure Clark, la purge yogique va terminer rapidement d'enlever les derniers résidus de la paroi intestinale.

## Pour les foies très fatigués

Si le foie a besoin d'être régénéré, il peut être envisagé de faire une cure de 3 semaine en prenant par exemple chaque jours à jeun si possible en 3 fois :

- 200 mg d'acide alpha lipoïque
- 500 mg de chardon-Marie standardisé à 85%
- 200 mcg de sélénium

Ces produits peuvent être trouvés sur le site notamment : [www.vivrenaturellement.com/](http://www.vivrenaturellement.com/) Les délais de livraison son de l'ordre de la quinzaine de jours.

Pour en savoir plus, se référer au livre « La guérison est possible - Une thérapie révolutionnaire pour la guérison des maladies chroniques » par Hulda Clark.

**Avertissement :** Même si cette cure a été crée par un médecin, elle ne doit être utilisée seule qu'à des fins préventives, pour nettoyer le foie avant d'avoir des problèmes de santé. Si vous souhaitez la pratiquer dans le cadre d'une pathologie particulière, il est important de prendre l'avis de votre médecin.

### Le produits cités :

- Sel d'epson en gélule : <https://amzn.to/2KnpYxx>  
13 gélules pour 1 verre (= 8 grammes)
- Acide malique : <https://amzn.to/2KnpYxx>  
4 cuillères à café par jour prises pendant les 3 repas (= 4 grammes)
- Ornithine : <https://amzn.to/2Kjhszq>  
8 comprimés au couché (= 4 grammes)
- Clark-Fx - Mountain Meadow Herbs  
<https://www.vivrenaturellement.com/programme-antiparasitaire/1424-clark-fx-mountain-meadow-herbs-flacon-de-120-ml.html>

[+ SHARE](#)

### À PROPOS DE L'AUTEUR:

Naturopathe, auteur de plusieurs livres sur la santé et le bien être, dont « Stop à la fatigue » J'aide depuis plus de 10 ans mes clients à retrouver leur plein potentiel physique et mentale, ayant vécu moi-même une dépression et un burnout. Je permet ainsi à mes clients d'éviter ces accidents de vie, mais surtout de vivre pleinement leur vie sans pour autant hypothéquer leur futur santé. A la fois grâce aux habitudes de vie en général, alimentaires en particulier, mais aussi grâce à certains compléments qui permettent d'avoir une énergie et un cerveau au top malgré l'âge, le stress ET un très haut niveau d'activité. Je ne suis pas un biohacker qui bidouille dans son coin 2-3 substances découvertes aux états unis, mais un naturopathe pragmatique qui utilise à la fois les méthodes traditionnelle pleines de bon sens, puissantes, très puissantes, mais souvent oubliées aujourd'hui (détox, alimentation, relaxation, plantes entre autres) et des compléments plus modernes mais ayant fait preuve que leur utilisation et vraiment sécuritaire. On peut dire que je suis un biohacker... Bio ;-)

[Partager sur Twitter](#)[Partager sur Facebook](#)[Partager sur Google](#)

#### Tetart Stephane Naturopathe

Spécialiste des métaux lourds,  
de la fatigue chronique et des intolérances.

**Consultations par Skype ou téléphone sur  
rendez-vous (Cliquez ici).**

Mentions Légales & Politique de Confidentialité  
21-08-2018

#### COOKIES ET DONNÉES PERSONNELLES :

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies afin de réaliser des statistiques d'audiences et vous proposer des services, contenus ou annonces adaptés selon vos centres d'intérêts. Je n'aime pas les spams. Les informations que vous pouvez déposer sur ce site (mail pour participer à une web-conférence notamment) ne seront jamais communiquées à des tiers.

#### Avertissement

Le naturopathe n'est pas un médecin bio ! Le rôle du médecin est de soigner la maladie, celui du naturopathe est de vous aider à retrouver et maintenir un état de santé optimal (le plus souvent sans maladie, ou dans le meilleur état possible malgré la maladie). En cas de pathologie avérée, ou simplement de doute, le médecin doit rester votre premier interlocuteur.

[Contactez-nous](#)[Créé avec vCita](#)

Bonjour !

Merci de votre visite. Je suis à votre écoute, n'hésitez pas à me contacter.

[Je prends RDV](#)

[Q](#)

[Mon compte](#)

[Prendre rdv](#)[Découvrez la naturopat...](#)[Contactez-nous](#)