

Za čišćenje jetre trebaće vam:

gorka sol	4 velike kasike
maslinovo ulje	1/2 šoljice (1.5 dl), uzmite svetlo ulje - lakše ga je popiti
Sveži crveni grejprut	1 veliki ili 2 mala, dovoljno da se iscijedi 2 dl soka

Za čišćenje jetre odaberite dva slobodna dana. Na dan čišćenja jetre nemojte uzimati nikakve lekove, vitamine i kapsule. Vreme je ovdje vrlo važan faktor za uspeh. Nemojte kasniti ili uraniti više od 10-15 minuta.

Plan čišćenja jetre:

jutro	Pojedite nemasni doručak: voće, žitarice, hleb, med. Nemojte uzimati ništa masno: ulje, maslac, sir, pavlaku ili mleko.
podne	Pojedite nemasni ručak: pečeni ili skuvani na pari krumpir i drugo povrće (sa soli, ali bez ulja), hleb, voće. Kao i uz doručak, nemojte jesti ništa masno. Napite se vode, jer posle 14.00 više ne smete ništa piti.
14.00	Nemojte jesti niti piti poslije 14.00 sati. Ako prekršite ovo pravilo, kasnije vam može biti loše.
posle 14.00	Pomešajte 4 velike kasike gorke soli sa 6 dl vode. To će te podijeliti na 4 dela. Gorku sol možete staviti u frižider, tako da ju možete lakše popiti.
18.00	Popite četvrtinu gorke soli. Nakon toga možete isprati usta ili popiti nekoliko gutljaja vode. Maslinovo ulje i grejp stavite na stol tako da se ugriju na sobnu temperaturu.
20.00	Popite još jednu četvrtinu gorke soli.
21.30	Završite sve aktivnosti i spremite se za krevet.
21.45	Pripremite napitak za čišćenje jetre: <ul style="list-style-type: none"> - Iscjedite grejp. Izvadite pulpu i koštice. Trebate dobiti barem 1/2 šoljice soka - do 3/4 šoljice je najbolje. - Ulijte pola šoljice maslinovog ulja u posudu sa poklopcem. Dodajte sok grejpa. - Čvrsto zatvorite posudu i mučkajte dok smesa ne postane vodenasta (samo svježi grejp će to učiniti). Ako treba, posetite kupaonu jednom ili više puta čak iako zakasnite na vaše piće u 22:00 sati. Nemojte kasniti više od 15 minuta.
22.00	Sada trebate popiti napitak koji ste pripremili (maslinovo ulje i grejp). Napitak trebate popiti stojeći, u 5 minuta (15 min. za slabe i starije osobe). Nakon što ste popili napitak, odmah legnite. Ako tako ne napravite možete sprečiti kamenac da izađe. Legnite ravno na leđa sa uzdignutom glavom na jastuku, ili levi bok. Pokušajte da budete potpuno mirni barem 20 minuta. Mislite na to, što se sada dešava u vašoj jetri. Možda će te osjetiti kamenac kako putuje kroz vaše kanaliće poput špekula. Nećete osjetiti nikakvu bol, jer zahvaljujući gorkoj soli, kanali su otvoreni. Pokušajte zaspati. Tokom noći ležite što više na levom boku. Nemojte se dizati iz kreveta
Sledeće jutro (posle 06.00)	Nakon dizanja (ne prije 6.00) popijte treću dozu gorke soli. Ako osjetite mučninu, čekajte da ona prođe i onda popijte gorku sol. Otiđite natrag u krevet.
2 sata kasnije	Popijte zadnju dozu gorke soli (3/4 šoljice). Vratite se natrag u krevet.
2 sata kasnije	Možete jesti. Počnite sa voćnim sokom. Pola sata kasnije pojedite nešto voća. Sat vremena nakon toga možete jesti laganu hranu. Do večere trebali bi se osjećati oporavljeni.

Tokom ovog dana će te vjerojatno puno puta otići na WC. Uzmite lampu i potražite zelene kamence u školjci. To je pravi kamenac, a ne ostaci hrane, jer žuč iz jetre je zelena, poput graška. Izmet će potonuti, a kamenci će plutati zato što se u njima nalazi kolesterol.

Ponekad su prohodi puni kolesterola, koji se još nijeformirao u okrugle kameničice. Ostaci kristala kolesterola zelene boje će isto plutati u vodi.

Obično je jetra prepuna kamenca, pa preporučamo da ponovite čišćenje za 2 tjedna.

Čistite svoju jetru 2 puta godišnje.

Čestitamo! Izvadili ste kamence bez operacije.