**Detoxikace:** Zevní čistota je první krok k zdravému tělu. Každé nahromadění, nebo zadržení chorobných, nebo odpadových látek všeho druhu v našem těle, zdrží naše pokroky ve směru uzdravení.
Přirozené vylučovací kanály jsou plíce, kožní póry, ledviny a střevo.
Pot vzniká činností potních žláz a odstraňuje pro tělo škodlivé jedy. Ledviny vylučují konečné produkty potravin a výměny látkové, které dostaly od jater. Střevo vylučuje nejen odpad z potravin, ale i takzvaný tělesný odpad, to jest opotřebované buňky a tkáně jako doklad naší tělesné a duševní aktivity. Nejsou-li odstraněny, končí jako zahnívající bílkovina a způsobují toxémii, nebo překyselení.
Zadržování tohoto tělesného odpadu má záludnější účinek, než si myslíme a jeho odstranění je jedním z prvních kroků ve směru pokroku.
Jedna účinná metoda k jejich odstranění, zvláště u dospělých, je tato: (Nepoužívejte nikdy tento detoxikační způsob při zánětu slepého střeva, při podezření nebo náklonnosti k zánětu slepého střeva)
Jako první vypijte ráno, kdy. vstanete**, 1/4 litru solného roztoku, nebo rozmíchejte jednu polévkovou lžíci Glauberovy soli (Natriumsulfat)** ve čtvrt litru teplé (nikoliv horké), nebo studené vody. Hlavním účelem solného roztoku není vyprázdnit střevo, což se stane, ale přitáhnout otravné látky a tělesné jedy (jestliže nějaké existují) do střeva a vyloučit je.
Solný roztok působí na jedovatý, tělesný a lymfatický odpad jako magnet. Přitáhne jej do střeva a odstraní ho sérií stolic. Celkové množství může tvořit až 4 litry.
Kdybychom nic nepodnikli a ztracené substance nenahradili stejným objemem, bude tělo v tomto rozsahu odvodněno. Proto nahradíme ztracené 4 litry stejným množstvím čerstvě vytlačené šťávy z citrusových plodů, kterou jsme, pro lepší vstřebatelnost, zředili dvěma litry vody. Tím vznikne v organizmu alkalická reakce.
**Složení citrusové šťávy je následující:
4 velké nebo 6 středních grapefruitů
2 velké nebo 3 menší citrony
dostatek pomerančů, abychom dohromady získali dva litry šťávy. K tomu přidáme 2 litry vody.**
Vypijte čtvrt litru půl hodiny poté, co jste vypili solný roztok. Dále pijte sklenici této šťávy každých dvacet až třicet minut, dokud nespotřebujete celé množství.
Po celý den nejezte nic. Jestliže jste k večeru hladoví, můžete sníst pomeranče, grapefruity, nebo jejich šťávu, ale i trochu celerové šťávy.
Večer před spaním si udělejte v kleče nálev, použijte asi 2 litry vlažné vody, do které jste přidali šťávu ze 2 citronů.
Doporučuji 75 cm dlouhou rektální rourku. Natřete si ji rostlinným, ve vodě rozpustným prostředkem, aby klouzala. Nevhodná je vazelína, vyrobená z minerálních olejů.
Účelem tohoto nálevu je odstranit zbytky odpadů ze střevních záhybů, které by ve spánku mohly být vstřebány zpět do organizmu.
Opakujte tuto detoxikaci po tři za sebou následující dny.
Tím bude z těla odstraněno asi 12 litrů otravnými látkami prosycené lymfy a nahrazeno dvanácti litry alkalické šťávy. To urychlí znovunabytí alkalické reakce organizmu.
Čtvrtý den a dále následující dny začněte pít zeleninové šťávy a jíst zeleninu a ovoce v syrovém stavu.
Nelekejte se zbytečně, jestliže se budete cítit během, nebo po detoxikaci slabí. Příroda používá vaši energii k vnitřnímu čištění a vy ji získáte brzy ve větším množství zpět jako důsledek čistého a zdravého těla.
Dr. Norman W. Walker: Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy