

DURCHFÜHRUNG der LEBERREINIGUNG

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

6 Liter naturtrüber biologischer Apfelsaft (Alternativen siehe Buch)
4 EL Bittersalz (ca. 100 g, in der Apotheke besorgen), am Tag der Ausleitung in 720 ml Wasser auflösen
120 ml kaltgepresstes Olivenöl
180 ml Grapefruitsaft, frisch gepresst

Beginn: Bei abnehmendem Mond oder Neumond

DURCHFÜHRUNG:

6 Tage lang pro Tag einen Liter Apfelsaft auf nüchternen Magen bis 14:00 Uhr , verteilt auf mehrere Portionen, jeweils schluckweise trinken und im Mund leicht einspeicheln. Wer vorher frühstücken möchte, muss das bis spätestens 8:00 Uhr abschließen. Vorzugsweise leichtes Frühstück, wie Obst.

Mit der Apfelsafteinnahme kann auch vor 14 Uhr abgeschlossen werden. Nach der Apfelsafteinnahme bitte mindestens eine halbe Stunde Pause einlegen, damit der Apfelsaft den Magen vollständig passieren kann. Danach kann wie gewohnt gegessen werden. Um die Reinigung optimal zu unterstützen, ist es hilfreich, auf Fleisch und andere tierische Produkte, ebenso Milchprodukte, fermentierte und gefrorene bzw. kalte Speisen zu verzichten.

Am 6. Tag: den letzten 1 Liter Apfelsaft schluckweise bis 14:00 trinken. Da hier ab 14 Uhr nichts mehr gegessen werden soll, können auch bis zu 2 Liter Apfelsaft bis 14 Uhr getrunken werden, um einem aufkommenden Hungergefühl vorzubeugen.

Ab14:00 Uhr: weder essen noch trinken

Um 17:00 Uhr: den Darm mit reinem Wasser so oft entleeren (Klistierbeutel o. ä.) bis das abfließende Wasser lediglich leicht bräunlich ist. *Hintergrund:* Kotreste im Darm können die Gallengänge der Leber blockieren und dadurch die Exkretion der Leber- und Gallensteine aus Leber und Gallenblase be- oder verhindern. Das würde die Effektivität der Leberreinigung stark einschränken.

18:00 Uhr: 4 Esslöffel Bittersalz in 720 ml Wasser auflösen und die erste Portion, 180 ml, sofort trinken. Falls dies schwerfällt, empfiehlt es sich, dabei die Nase zuzuhalten und anschließend den Mundraum mit ein bis zwei Schluck Wasser auszuspülen. Achtung! Das Spülwasser NICHT hinunterschlucken.

20:00 Uhr: die zweite Portion Bittersalzlösung, 180 ml, trinken.
Wenn bis 21:30 Uhr kein Stuhlgang erfolgt ist, nochmals einen Einlauf mit ca. 1 Liter reinem Wasser machen.

21:45 Uhr: Grapefruit auspressen und mit dem Olivenöl mischen.

Vorbereitung des Bettes: der Oberkörper soll höher liegen; also einige Kissen o. ä. aufeinander stapeln.

22 Uhr: Die Olivenöl-Grapefruitsaftmischung kräftig schütteln und neben dem Bett stehend innerhalb 5 min trinken; danach sofort ins Bett legen, Oberkörper sollte etwas höher liegen. Das rechte Bein zum Bauch hin anwinkeln, um den Bauchraum (die Leber befindet sich dort an der rechten Körperseite) zu entspannen.

Versuche, mindestens 20 Minuten anschließend nicht zu sprechen und still zu liegen! Entspanne Dich und versuche, zu schlafen. Falls das Bittersalz (erst) jetzt seine Wirkung entfaltet und der Drang zur Toilette zu gehen kommt, sollte dem erst nach mind. 20 Minuten Stilliegen nachgegeben werden.

Am Morgen (7. Tag)

Ab 6:00 Uhr: nach dem Aufwachen (muss leider so früh sein) die 3. Portion, 180 ml Bittersalzlösung, trinken, danach nicht mehr hinlegen. (Im Sitzen ein Buch lesen, meditieren...). Die ersten Steine können sich bereits jetzt zeigen.

8:00 Uhr: die 4. Portion der Bittersalzlösung trinken.

10:00 Uhr: Obstsaft einer halben Frucht (Grapefruit) schluckweise trinken.

Eine weitere halbe Stunde später kann eine halbe Portion Obst gegessen werden.

11:00 Uhr: normales Frühstück kann eingenommen werden (mit leichter Kost beginnen).

Bis gegen Mittag in der Nähe der Toilette bleiben.

Innerhalb von 3 Tagen nach der Ausleitung ist es wichtig, nochmals einen Einlauf zu machen, um den Darm von möglichen restlichen Lebersteinen (die giftig sein können) zu befreien.