**Die Leberreinigung**

Bitte sorgfältig und komplett durchlesen bevor sie mit der Reinigung beginnen!

Sie benötigen folgende Zutaten:

* - Apfelsaft: 6X 1 l in (natur-trüb)
- Bittersalz: vier Esslöffel (100 mg)
- virgines, kalt gepresstes Olivenöl: 120 ml
- entweder frisch gepresste Grapefruits (die rosaroten sind die besten) oder frische
 Zitronen und Orangen kombiniert: 180 ml (entspricht 2-3 Grapefruits)
* - Mikroglystier

Trinken Sie 1 l Apfelsaft täglich für die Gesamtdauer von sechs Tagen. Die Apfelsäure im Apfelsaft weicht die Gallensteine an und erleichtert ihre Passage durch die Gallengänge. Trinken Sie den Saft langsam über den Tag verteilt und nicht zu den Mahlzeiten, nicht unmittelbar vorher, nicht während 2 h nach dem Essen, auch nicht am Abend.

Vermeiden Sie während der Vorbereitungszeit die Einnahme folgender Produkte:

* kalte bzw. gefrorene Nahrungsmittel
* Nahrungsmittel tierischer Herkunft
* Milchprodukte
* gebratene oder frittierte Speisen
* Einnahme von Vitaminen oder Nahrungsergänzungsmitteln, wenn sie nicht absolut notwendig sind.

Essen Sie am Morgen des 6. Tages ein leichtes Frühstück, zum Beispiel warmer Getreidebrei aus Haferflocken. Vermeiden Sie Zucker und andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Cerealien etc. Früchte oder Fruchtsäfte sind o.k.

Zu Mittag essen Sie gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Reis.

Essen Sie keinerlei eiweißhaltige Nahrungsmittel und keine Butter.

Essen Sie ab 14:00 Uhr nichts mehr. Andernfalls verhindern Sie die Wirkung der Leberreinigung. Folgen Sie exakt dem folgenden Zeitplan, um den größtmöglichen Nutzen aus der Leberreinigung zu erzielen.

Am fünften Tag empfiehlt es sich einen Einlauf zu machen (Mikroglystier oder Ähnliches).

Am Abend des sechsten Tages:

18:00 Uhr: Lösen Sie vier Esslöffel Bitter-Salz in 720 ml Wasser. Ergibt vier Gläser a 180 ml. Trinken Sie jetzt die erste Portion. Sie können etwas Wasser hinterher trinken, um den bitteren Geschmack loszuwerden. Alternativ können Sie auch ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Manche Menschen trinken das Bittersalz in einen Strohhalm, um dadurch die Geschmacksnerven auf der Zunge zu umgehen. Es ist hilfreich, wenn sie sich hinterher die Zähne putzen.

20:00 Uhr: Trinken Sie die zweite Portion der Bittersalzmischung.

21:30 Uhr: sollten Sie bis jetzt noch kein Stuhlgang gehabt haben, bzw. sollten Sie innerhalb der letzten 24 h keine Darmreinigung durchgeführt haben, machen Sie einen Einlauf mit Wasser; dies wird den Stuhlgang fördern.

21:45 Uhr: Jetzt waschen Sie die Grapefruits (oder Zitronen und Orangen), pressen Sie sie aus und entfernen das Fruchtfleisch. Sie benötigen 180 ml Saft. Geben Sie den Grapefruitsaft und 120 ml Olivenöl in ein verschließbares Gefäß oder Mixer und mischen Sie solange bis die Lösung wässrig ist.

22:00 Uhr: trinken Sie dieses Gemisch. Stehen Sie hierzu neben ihrem Bett (nicht hinsetzen!) Und trinken Sie die Lösung, am besten auf einmal und legen sich danach sofort ins Bett. Falls nötig, nehmen Sie ein wenig Honig zwischen den schlucken, um das trinken angenehmer und leichter zu machen. Trinken Sie die Lösung innerhalb von 5 min.

Legen Sie sich danach umgehen hin! Das ist für die Freisetzung der Steine sehr wichtig. Machen Sie das Licht aus und legen Sie sich flach auf den Rücken. Der Kopf sollte höher liegen als der Bauch. Sollte dies für sie unangenehm sein, so legen Sie sich auf die rechte Seite. Bleiben sie für mindestens 20 min absolut ruhig liegen. Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf ihre Leber lenken, können Sie vielleicht sogar die Steine auf ihrem Weg entlang der Gallengänge spüren, bevor Sie sich erlauben einzuschlafen. Wenn Sie zur Toilette gehen beobachten Sie, ob bereits kleine Leber/Gallensteine in der Toilette zu sehen sind. Aufgrund des hohen Fettanteils schwimmen die Steinchen auf der Wasseroberfläche.

Am nächsten Morgen

6:00 Uhr bis 6:30 Uhr: nach dem Aufwachen trinken Sie die dritte Portion Bitter-Salzlösung. Jedoch nicht vor 6:00 Uhr (sollten Sie sehr durstig sein, dann trinken sie vor der Blütesalzlösung ein Glas warmes Wasser). Ruhen sie sich aus. Bewegen Sie sich mäßig, indem Sie ein paar leichte Körperübungen machen.

8:00 Uhr bis 8:30 Uhr: Trinken Sie die letzte Portion Bitter-Salzlösung.

10:00 Uhr bis 10:30 Uhr: Jetzt dürfen sie frisch gepressten Fruchtsaft trinken. Eine halbe Stunde später können Sie ein oder zwei Stücke frisches Obst essen 1 h später können Sie leichte Kost essen.

Essen Sie die nächsten Tage leichte Mahlzeiten. Denken Sie daran ihre Leber und Gallenblase haben in aller Regel viele Steine ausgeschieden und benötigen noch etwas Schonung.