

# Die Leber + Gallenblasen – REINIGUNG

## VORBEREITUNG:

- ☺ Es kann normal gegessen werden - aber MEIDEN sollte man:  
Fleisch, Milchprodukte, Gebackenes, Frittiertes – ALKOHOL – MEDIKAMENTE
- ☺ 6 Tage täglich 1 lt Apfelsaft trinken, die Säure erweicht die Gallensteine (evt. Preiselbeersaft)
- ☺ Der Beginn der Reinigung bei abnehmendem Mond (nach dem Vollmond)
- ☺ Evt. EINLÄUFE, bzw. eine COLON-HYDRO-Behandlung
- ☺ Am letzten Vorbereitungstag, also dem 6. Apfelsaft-Tag:  
in der Früh: Haferbrei oder ähnliches  
zu Mittag: gedünstetes Gemüse, Reis  
nach 14.00 Uhr: nichts mehr essen

## REINIGUNGSBEGINN (NACH 6 TAGEN VORBEREITUNG):

### 1. TAG

- ☺ um 18.00 Uhr: 4 Esslöffel BITTERSALZ (Magnesiumsulfat) in 720 ml kohlenstofffreien Wasser auflösen (das sind 4 Portionen  $720 : 4 = 180 \text{ ml} = 1 \text{ Portion}$ )
- ☺ anschließend: die 1. Portion BITTERSALZ (180 ml) TRINKEN
- ☺ um 20.00 Uhr: die 2. Portion BITTERSALZ (180 ml) TRINKEN
- ☺ um 21.30 Uhr: Der Stuhlgang wird beginnen! Evt. einen warmen Wassereinlauf in den DARM (1 lt).
- ☺ um 21.45 Uhr: 180 ml Grapefruitsaft auspressen (evt. Orangen oder Zitronen) ohne Fruchtfleisch  
180 ml Grapefruitsaft mit 120 ml Olivenöl gut mischen (20 x schütteln!)
- ☺ um 22:00 Uhr: DIESE MISCHUNG TRINKEN (sofort, auf 1 x in max. 5 Minuten)  
Stehen Sie neben Ihrem Bett und legen Sie sich nach dem Trinken  
SOFORT INS BETT auf den RÜCKEN!  
Der Oberkörper soll erhöht sein (1-2 Kissen), jedenfalls höher als der BAUCH.  
Evt. die Knie anziehen, oder auf die rechte Seite legen!  
Liegen Sie 20 Minuten völlig still – nicht bewegen - nicht reden!

## DIE REINIGUNG BEGINNT!

### 2. TAG - Am nächsten Morgen:

- ☺ 6.00-6.30 Uhr: die 3. Portion BITTERSALZ (180 ml) TRINKEN, evt. vorher 1 Glas warmes Wasser.  
DANN: ruhen, schlafen – Gymnastik, Yoga - erwünscht ist eine aufrechte Körperhaltung!
- ☺ 8.00-8.30 Uhr: die 4. Portion BITTERSALZ (180 ml) TRINKEN
- ☺ 10.00-10.30 Uhr: frisch gepressten Zitronensaft oder Fruchtsaft, Apfelkompott, Obst,  
Basensuppe, leichte KOST, „eine leichte Mahlzeit“
- ☺ am Abend: Es sind die 1. Zeichen einer Verbesserung spürbar!
- ☺ WÄHREND DER FOLGENDEN TAGE NUR LEICHTE KOST!
- ☺ Am 2., 3. Tag nach der Reinigung: einen EINLAUF zur Entfernung der restlichen Steine aus dem Enddarm (mit warmen Wasser oder Kaffee)
- ☺ An den folgenden Tagen können noch im eher wässrigen Stuhl einige Gallensteine (in GRÜN-Schattierungen) schwimmen.
- ☺ helle Steine sind „jung“ - dunkle Steine sind „alt“

**Weitere Empfehlung:** evt. 2-3-4-5 Leber-Galle-Reinigungen alle 2-3 Monate, später 1-2 x pro Jahr

## LITERATUR:

„Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“, Andreas Moritz, vox verlag.de