

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 kohlensäurefreien 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. 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 warmem 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

MORITZ A. (2017), „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“, Voxverl.de, Bad Lausick