

Rezept Leber-Gallereinigung

Diese Reinigung braucht etwas Energie, man sollte also nicht völlig geschwächt sein, wenn man sie durchführt. Am Tag nach der Reinigung möglichst keine Termine oder anstrengende Dinge planen, da der Körper sich noch erholen muss. Ab dem zweiten Tag nach der Reinigung wird man in der Regel aber mit einem Gefühl der Leichtigkeit, Klarheit im Kopf und viel mehr Energie belohnt!

Um den Körper gut auf die Leberreinigung vorzubereiten, sollte vor dem Termin etwa fünf Tage lang 1 – 2 Gläser Apfelsaft (ohne Kohlensäure) getrunken werden.

Für den optimalen Zeitpunkt sollten die Mondphasen (abnehmender Mond) sowie der Biorhythmus berücksichtigt werden.

Materialbedarf pro Person

- 2 Grapefruits (190 ml Saft)
- 125 ml Olivenöl (kalt gepresst) → möglichst leichtes Öl
- 4 Esslöffel Bittersalz (Magnesiumsulfat rein) ca. 80 gr.
- Evt. Tabletten gegen Erbrechen, z.B. Antemin

Vorbereitung

- 1. Tag** Ab **14.00 Uhr**: nichts mehr essen und trinken
0,8 Liter kaltes Wasser – 80 gr. Bittersalz beifügen – gut schütteln und in den Kühlschrank stellen.
18.00 Uhr: Beginn der "Operation":
¼ der Bittersalzlösung (also 2 dl) kalt aus dem Kühlschrank trinken.
20.00 Uhr: ¼ der Bittersalzlösung (also 2 dl) kalt aus dem Kühlschrank trinken.
21.30 Uhr: Grapefruits halbieren und von Hand auspressen. Saft ohne Fruchtfleisch sollte ca. 190 ml ergeben. 125 ml Olivenöl dazugießen und gut schütteln.
21.45 Uhr: Fertigmachen um ins Bett zu gehen, Zähne geputzt etc.!!
22.00 Uhr: Grapefruit-Olivenöl-Gemisch schütteln und rasch trinken, stehend vor dem Bett! Anschliessend schlafen gehen. Nicht zuviel trinken während der Nacht. Evt. 1-2 Antemin-Tabletten einnehmen.
- 2. Tag** nach dem Erwachen, falls keine Übelkeit mehr vorhanden ist: 2dl der Bittersalzlösung trinken
09.00 Uhr: 2 dl der Bittersalzlösung trinken (Rest)

Alles andere erledigt sich von selbst! Sie werden Durchfall haben und können dabei die grünen Gallensteine in der WC-Schüssel obenauf schwimmen sehen! Das Programm sollte wiederholt werden, bis keine Gallensteine mehr erscheinen. Schmerzen sind bei dieser Behandlung keine zu erwarten.

Die nächsten 3-4 Tage sollten Sie stark auf Ihre Ernährung achten. Essen Sie leicht verdauliche Nahrungsmittel. Nach der Reinigung essen Sie, wenn sie wieder Appetit verspüren, z.B. eine Portion Naturreis. Trinken Sie ca. 1,5 – 2 Liter lauwarmes Wasser pro Tag.