

Die Leber- Gallen- Reinigungskur:

14.00 Uhr:

Essen und trinke nun nichts mehr. Wenn Du dies nicht beachtest, könnte später erhebliches Unwohlsein auftreten.

→ **Bereite die Mischung vor: 4 Esslöffel Bittersalz in 8dl Wasser = Trinkmischung** ←

18.00 Uhr:

beginne nun mit der Trinkmischung, trinke 2dl von der zuvor vorbereiteter Trinkmischung.

20.00 Uhr:

Trinke nun ein weiteres Glas 2dl von der Trinkmischung

21.45 Uhr:

1 Stück Grapefruits auspressen. Es macht ca. 190ml Fruchtsaft und 125ml Olivenöl dazu mischen, gut schütteln und kühl stellen. **Noch nicht trinken!**

Nun mach dich fürs Bett bereit und gehe nochmals auf die Toilette.

Weiche nicht mehr als zehn Minuten von den angegebenen Zeiten ab.

22.00 Uhr:

Trinke nun die Mischung Grapefruitsaft mit Olivenöl. Nochmals gut schütteln und rasch trinken. *Nimm die Trinkmischung mit ans Bett, wenn Du willst, aber trinke es im stehen. Das Getränk muss innerhalb von fünf Minuten geleert sein (sehr alte und geschwächte Menschen können sich fünfzehn Minuten Zeit lassen). Lege Dich jetzt sofort hin. Wenn Du das nicht tust, scheidest Du möglicherweise keine Steine aus. Je rascher Du Dich hinlegst, desto mehr Steine werden zum Vorschein kommen. Lege den Oberkörper mit einem Zusätzlichen Kissen etwas erhöht und liege mindestens 30 Minuten ganz still und ruhig.*

Nun versuche zu schlafen - dies ist für den Erfolg sehr wichtig.

Am nächsten Morgen 7 Uhr:

Nimm um 7.00 Uhr die dritte Dosis Bittersalz ein.

Trinke nun ein weiteres 2dl Glas von der Trinkmischung!

(Trinke diese Lösung aber nicht vor sechs Uhr.)

Ab jetzt wird der Toilettengang häufig sein. Der Darm wird bei belasteten Neulingen Unmengen an grünen und braunen Gallen-/ Lebersteinen ausscheiden. Es kann sich um grünes Gris handeln oder um grosse Steine. Die Steine sind nicht hart.

9.00 Uhr:

Nimm die vierte und letzte Dosis mit Bittersalz ein.

Trinke nun ein weiteres 2dl Glas von der Trinkmischung!

(Wenn Du möchtest, darfst Du wieder ins Bett gehen.)

Die Ausscheidung der Steine kann sich über etwa 3 Stunden erstecken. Häufiger Toilettengang bereits schon am Vorabend ist kein Grund zur Besorgnis.

Nach weiteren zwei Stunden kannst Du etwas essen.

Beginne nun mit einem Saft. Esse dann eine halbe Stunde später Obst.

Eine weitere Stunde später kannst Du eine leichte Mahlzeit zu Dich nehmen.

Bis zum Abendessen solltest Du Dich wieder normal fühlen.