

Leberreinigungskur

nach Dr. Clark

Vorbereitend wird die 2-wöchige Cholesterin-Kur empfohlen, um den Körper im Vorfeld bereits zu entsäuern und die Flut der bei der Leberreinigung freigesetzten Abfallprodukte zu verringern.

Sie benötigen dafür:

- 4 EL Bittersalz
- 125 ml Olivenöl (leichtes Olivenöl lässt sich leichter schlucken)
- 170 bis 190 ml frischer rosa Grapefruitsaft (1 große oder 2 kleine Grapefruit)
- 4 bis 8 Kapseln Ornithin
- 1 dicker Plastikstrohhalm
- 1 Halblitergefäß mit Deckel

Zubereitung

Bereiten Sie das Bittersalz vor:

Vermischen Sie vier Esslöffel in 800 ml Wasser und gießen Sie die Lösung in ein Gefäß. Dies ergibt vier Portionen zu jeweils 200 ml. Stellen Sie das Gefäß in den Kühlschrank und lassen es gut abkühlen (dies hat nur geschmackliche Gründe).

Anmerkungen

Empfehlenswert ist es, vor der Leberreinigungskur eine Parasiten- und Nierenreinigungskur vorzunehmen.

Führen Sie die Leberreinigung am Besten am Wochenende durch, damit Sie sich am nächsten Tag erholen können. Nehmen Sie keine Arzneimittel und Vitamine ein, die Sie nicht unbedingt brauchen, um den Erfolg der Kur nicht zu gefährden. Beenden Sie auch einen Tag vorher das Parasitenprogramm und die Einnahme der Nierenkräuter

Dosierung und Anwendung

Essen Sie ein fettfreies Frühstück und Mittagessen, z.B. Obst und Gemüse. Würzen Sie nur mit Salz.

Wichtig: Die genaue Einhaltung der Zeiten ist für den Erfolg wichtig. Weichen Sie nicht mehr als zehn Minuten von den angegebenen Zeiten ab.

14:00 Uhr

Essen und trinken Sie nun nichts mehr. Wenn Sie dies nicht beachten, könnte später erhebliches Unwohlsein auftreten.

18:00 Uhr

Trinken Sie eine Portion (200 ml) der eiskalten Salzlösung. Fügen Sie gegebenenfalls zur Geschmacksverbesserung einen achteil Teelöffel Vitamin C hinzu. Sie können danach den Mund mit Wasser spülen.

20:00 Uhr

Trinken Sie weitere 200 ml Salzlösung. Sie werden immer noch keinen Hunger verspüren. Machen Sie sich fertig für das Bett.

21:45 Uhr

Geben Sie 125 ml Olivenöl (Zimmertemperatur) in das Halblitergefäß. Pressen Sie die Grapefruit von Hand aus und gießen Sie den frischen Saft in den Messbecher. Entfernen Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel und gießen Sie es zum Olivenöl. Verschließen Sie das Gefäß mit dem Deckel und schütteln es kräftig, bis die Flüssigkeit ein wässriges Aussehen hat.

Gehen Sie jetzt mindestens einmal auf die Toilette.

22:00 Uhr

Trinken Sie die zubereitete Mischung. Nehmen Sie dazu vier Kapseln Ornithin (bei akuter Schlaflosigkeit 8 Kapseln Ornithin). Trinken Sie das gesamte Gefäß mit einem dicken Strohhalm innerhalb von fünf Minuten. Trinken Sie die Mischung im Stehen.

Sobald Sie die Flüssigkeit ausgetrunken haben, legen Sie sich hin, am besten auf den Rücken, um die Steine besser ausscheiden zu lassen. Halten Sie sich mindestens zwanzig Minuten so ruhig wie möglich. Sie spüren vielleicht, wie eine Kette von Steinen wie Murmeln durch die Gallengänge wandert.

Versuchen Sie zu schlafen. Dies ist für den Erfolg sehr wichtig.

am nächsten Morgen:

Nehmen Sie nach dem Aufstehen die dritte Dosis der Salzlösung ein. Bei Magenverstimmung erst einnehmen, wenn sie abgeklungen ist.

Zwei Stunden später:

Nehmen Sie die vierte und letzte Dosis der Salzlösung ein.

Nach weiteren zwei Stunden können Sie etwas essen. Beginnen Sie am besten mit Obst.

Eine weitere Stunde später können Sie eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Bis zum Abendessen sollten Sie sich wieder normal fühlen.

Prüfen Sie den Erfolg:

Am Morgen haben Sie wahrscheinlich Durchfall. Prüfen Sie den Stuhl in der Toilette. Sie werden grüne Steine erkennen, die sich eindeutig als Gallensteine von Verdauungsresten unterscheiden.