

## Leberreinigung nach Hulda Clark

### Vorbereitung:

Trinke 6 Tage lang einen Liter Apfelsaft. Die Säure im Apfelsaft weicht die Gallensteine auf und vereinfacht dadurch das Ausscheiden durch die Gallengänge. Der Apfelsaft hat eine stark reinigende Wirkung. Die durch den Apfelsaft verursachte Gärung weitet die Gallengänge. Die Einnahme des Saftes sollte zusätzlich zu der normalen täglichen Flüssigkeitszufuhr (Wasser) erfolgen.

Versuche, folgende Nahrungsmittel in dieser Woche zu meiden: tierisches Eiweiss, Milchprodukte, frittierte Nahrungsmittel, zu üppige Mahlzeiten und Alkohol.

Ideal ist es, die Leberreinigung bei abnehmendem Mond zu machen.

Wichtig ist ebenfalls, den Darm nach der Leberreinigung zu reinigen (1x Colon-Hydro-Therapie, Brigitte Kägi, Tannegg, 071 977 18 58).

6. Tag, evtl. am besten Wochenende, da Du besser ausruhen kannst: Esse nur ein leichtes Frühstück und Mittagessen mit Gemüse gedünstet und Reis (weisser Reis). Um ein Unwohlsein während der Ausscheidung zu vermeiden, esse keine Proteine oder Fette. Dann ab **14 Uhr** verzichte ganz aufs Essen (Du wirst keinen Hunger haben) Wasser trinken ist erlaubt. Halte Dich an folgende Zeiten (wichtig!):

**18.00 Uhr:** Löse 4 Esslöffel Bittersalz (nicht Glaubersalz!) in 720 ml Quellwasser auf. Dies reicht für 4 Einnahmen von je einem Glas (180ml). Du kannst auch Bittersalz Kapseln nehmen (13 pro Mal, Drogerie Imlig, Schwyz: 041 811 58 56) Einige Spritzer Zitronensaft sind erlaubt, um den Geschmack zu verbessern. Die Hauptwirkung des Bittersalzes ist es, die Gallengänge zu weiten, um eine sanfte Ausscheidung der Gallensteine zu ermöglichen. Zudem reinigt es den Darm und verhindert, dass die Ausscheidung der Gallensteine dort behindert wird.

**20.00 Uhr:** trinke die zweite Portion (180 ml) der Bittersalzmischung oder nimm nochmals 13 Bittersalzkapseln.

**21.30 Uhr:** Bereite Dich vor, ins Bett zu gehen (Abendtoilette) und richte folgender Drink her: 180 ml roter Grapefruitsaft (selbst gepresst) und 120 ml kalt gepresstes natives Olivenöl in Shaker schütteln.

**22.00 Uhr:** Trinke nun diesen Drink neben Bett mit Röhrli und lege Dich **SOFORT !!!!** hin. Nicht auf die Leberseite rechts!!! Der Kopf sollte etwas höher liegen als der Bauch, um einen Rückfluss dieser Flüssigkeit und Übelkeit zu verhindern. Stehe danach nicht mehr auf!

### Am nächsten Morgen:

**06.00 Uhr: (Wecker stellen):** Trinke nochmals die 3. Portion Bittersalz oder nimm 11 Kapseln Bittersalz. Lege Dich nochmals hin und versuche zu schlafen.

**08.00 Uhr:** Trinke jetzt die 4. und letzte Portion Bittersalz oder nimm 11 Kapseln.

**10.00-10.30 Uhr:** jetzt darfst Du einen frisch gepressten Fruchtsaft trinken. Eine halbe Stunde später kannst Du etwas Obst essen.

**12.00 Uhr:** jetzt darf wieder eine leichte Mahlzeit mit gedünstetem Gemüse gegessen werden. Du wirst an diesem Tag viele Gallensteine ausscheiden und Dich pudelwohl fühlen! Gönn Dir viel Ruhe und behalte Deine Kräfte bei Dir! An den folgenden Tagen esse nur leichte Kost, um wieder aufzubauen.

Nicht vergessen: Colon-Hydro-Therapie, um die verbleibenden Steine im Darm auszuschwemmen! Sonst werden die Giftstoffe wieder über den Darm vom Körper aufgenommen. (Brigitte Kägi, Tannegg 071 977 18 58)

**Viel Spass!!**