

Leberreinigung und alles drum herum

6 Tage

Beginne am besten 5-6 Tage vor Neumond
1 l Apfelsaft zusätzlich
Nichts kaltes essen / trinken
Tierisches, Gebackenes, Frittiertes und Alkohol meiden
Darmreinigung in der Vorbereitungsphase, am besten am 6. Tag

6. Tag

Morgens Porridge (Wasser / Hafermilch)
Fruchtsäfte sind ok
Mittags gekochtes / gedünstetes Gemüse und Basmatireis (nur Meersalz würzen)
Keine Fette!
Nach 14⁰⁰ nichts essen / trinken (außer Wasser)
18⁰⁰
4 EL Bittersalz in 720 ml Wasser lösen
Trinke davon 180 ml
20⁰⁰
Trinke 180 ml Bittersalz-Lsg
21³⁰
Zeitpunkt für Darmeinlauf, falls kein Stuhlgang
21⁴⁵
Grapefruits waschen, 180 ml Saft pressen (ohne Fruchtfleisch)
Saft mit 120 ml Olivenöl (Extra Virgine) mischen (Schüttelbecher)
Alternative zu Olivenöl:
Macadamianussöl / kaltgepr. Sonnenblumenöl
22⁰⁰
Bis max 10 min später
Neben dem Bett stehend Ölmischung exen
Sofort hinlegen (Kopf höher als Bauch)
Licht aus, nicht bewegen, auf Leber konzentrieren

7. Tag

6⁰⁰ - 6³⁰
3. Portion Bittersalz-Lsg (180 ml)
Aufrechte Körperhaltung gut (lesen, schlafen...)
8⁰⁰ - 8³⁰
4. Portion Bittersalz-Lsg (180 ml)
10⁰⁰ - 10³⁰
Fruchtsaft trinken (optional)
30 min später Obst essen (optional)
60 min später leichte Mahlzeit

9. / 10. Tag

Gestrichener EL Bittersalz in 200 ml Wasser, morgens trinken
Darmreinigung (Kaffeeeinlauf, Wassereinlauf)

Alternative zu Apfelsaft:

Gold coin grass & Buplureum (GCG Tinktur) / Cranberrysaft

Anwendung:

- 1 EL (15 ml) 30 min vor dem Frühstück auf nüchternen Magen
- 8-9 Tage vor Ausscheidungstag

Reinigungen: Darm – Leber – Darm

Spätestens nach 2. / 3. Leberreinigung und wenn Leber völlig sauber: Nierenreinigung (s.u.)
Alternativ: nach jeder Leberreinigung 2-3 Tage lang eine Tasse Nierentee

Gallensteine verhindern

Alle halbe Jahre Leber reinigen

- Vorbereitungsbeginn 15. März / Juni / Sept. / Dez.
- Ausscheidungstag fällt auf Tag-Nacht-Gleiche / Sonnenwende

Darm sauber halten

- Colon-Hydro-Therapie
- Einlauf
- Bittersalz
 - 2 - 3 mal in Jahr, 3 Wochen lang
 - 1 TL auf 200 ml warmes Wasser, morgens (auf nüchternen Magen)
 - Solange Darmschlacken da sind → wässriger Stuhl
 - Normale Form / Konsistenz → Darm sauber
- Aloe-Vera-Saft – nährend und reinigend
 - Kein Ersatz für Reinigung vor / nach Leberreinigung
 - 1 EL Saft mit etwas Wasser verdünnt vor dem Essen (min vor dem Frühstück)
- Colosan / Ozovit-MP

Nierenreinigung

- 20 – 30 Tage lang, einmal täglich
- Vor dem Schlafengehen:
 - 3 geh. EL in 500 ml Wasser über Nacht einweichen
- Morgens aufkochen, 5-10 min kochen lassen, abseihen
- In 6-8 Portionen über den Tag verteilt trinken
 - Min 60 min nach dem Essen warten vor nächsten Portion
 - Muss nicht warm sein
- Tierisches, Tee, Kaffee, Alkohol, Schokolade, Künstliches meiden

Ionisiertes Wasser trinken

- 15 – 20 min kochen, Thermoskanne
- Alle 30 min 1-2 Schlucke

Fastentage

- 1 Tag in der Woche
- Nur Flüssigkeit trinken (Gemüsesuppen, Frucht- / Gemüsesäfte, Kräutertees, Wasser)

Leberkräuter

- 10 Tage bei jedem Jahreszeitenwechsel / bei akuter Krankheit
- Als Tee
 - 2 EL Mischung in 0,75 l Wasser 6h / über Nacht ziehen lassen
 - Dann zum Kochen bringen, 10 min weiterkochen, abseihen
 - 2 Tassen täglich, am besten auf nüchternen Magen

Öltherapie

- Kaltgepresstes, unraffiniertes Sonnenblumen- / Sesamöl
- Vor dem Frühstück 3x einen Teelöffel 3-4 min in Mund bewegen
- Danach mit ½ TL Natron oder unraffiniertem Salz spülen, Zähneputzen, Zunge schaben

Ionische Mineralstoffe (keine kolloidalen) → Eniva
1,2 – 1,6 l Wasser (6-8 Gläser)
Regelmäßig & vegetarisch essen
Regelmäßig schlafen, arbeiten, sporteln, Sonne abbekommen

Nierentee-Mischung

20 g	Majoran	(<i>Origanum majorana</i>)
	Katzenkralle	(<i>Uncaria tomentosa</i>)
	Brennnesselwurzel	(<i>Urtica dioica</i>)
40 g	Fenchelsamen	(<i>Foeniculum vulgare</i>)
	Wegwartkraut	(<i>Chichorium intybus</i>)
	Bärentraubenblätter	(<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)
	Hortensienwurzel	(<i>Hydrangea arborescens</i>)
	Wasserhanfwurzel, rot	(<i>Eupatorium purpureum</i>)
	Eibischwurzel	(<i>Althaea officinalis</i>)
	Goldrutenkraut	(<i>Solidago virgaurea</i>)

Lebertee-Mischung

10 g	Artischockenblätter	(<i>Cynara scolymus</i>)
20 g	Löwenzahnwurzel	(<i>Taraxacum officinale</i>)
	Süßholzwurzel	(<i>Glycyrrhiza glabra</i>)
	Odermennigkraut	(<i>Agrimonia eupatoria</i>)
	Wilde Yamswurzel	(<i>Dioscorea villosa</i>)
	Berberitzenwurzelrinde	(<i>Berberis vulgaris</i>)
	Eichenrinde	(<i>Quercus robur</i>)
	Mariendistelkraut	(<i>Silybum marianum</i>)
	Erdrauchkraut	(<i>Fumaria officinalis</i>)