



Die Leber- Gallenblasenreinigung

nach Andreas Moritz

Die Leber und die Gallenblase zu reinigen ist ein wichtiges und kraftvolles Verfahren die Gesundheit zu verbessern.

Die Reinigung besteht aus einer 6 tägigen Vorbereitungszeit und einer 16-20 -stündigen Ausscheidungsphase.

Sie benötigen:

<u>Apfelsaft:</u>	<u>3 Liter</u>
<u>Bittersalz:</u>	<u>4 Esslöffel in 720ml Wasser gelöst</u>
<u>Olivenöl:</u>	<u>120ml</u>
<u>frischer milder Grapefruitsaft:</u>	<u>180ml</u>

Vorbereitungsphase:

Trinken Sie täglich **zwischen** den Mahlzeiten 1/2 Liter Apfelsaft zusätzlich zu Ihrer gewohnten Flüssigkeitszufuhr. Alternativen zu Apfelsaft können besprochen werden.

Ausscheidungsphase:

Der 6.Tag:

leichtes Frühstück (Haferbrei, Obst)

mittags gekochtes Gemüse, Reis

nach **14.00h** nichts mehr essen

um **18.00h** 180ml Bittersalz trinken

um **20.00h** 180ml Bittersalz trinken

um **22.00h** Olivenöl/Grapefruitgemisch (gesamte verschüttelte Menge) **im Stehen** trinken.

Sofort hinlegen und mit erhöhtem Kopf mind. 20 Minuten ruhig liegen bleiben.

Am nächsten Morgen:

um **6.00h – 6.30h** 180ml Bittersalz trinken, gerne danach Bewegung

um **8.00h – 8.30h** 180ml Bittersalz

um **10.00h- 10.30h** frischen Saft trinken und eine halbe Stunde später ein Obst essen

ab mittags leichte Mahlzeit essen

Vor und nach der Ausscheidungsphase wird eine **Colon-Hydro-Therapie** (Darmspülung) zur unterstützenden Steinausscheidung durchgeführt.

Diät Empfehlung:

- keine tierischen Produkte
- keine zu üppigen Mahlzeiten
- kein Alkohol
- keine kalten Nahrungsmittel

Empfehlung: Bitte lesen Sie nach Möglichkeit das Buch von Andreas Moritz: „**Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung**“, Voxverlag.de