

Leverreinigingskuur.

Benodigheden voor de kuur:

- 3 kopjes (1 kopje is 240 ml) water (of vers geperst appel- of grapefruitsap),
- Bitterzout (Magnesium sulfaat): 4 eetlepels (1 eetlepel is 15 ml),
- Olijfolie: ½ kop (= 120 ml) (lichte olijfolie is makkelijker in te nemen),
- Verse rode grapefruit: 1 grote of 2 kleine, genoeg om 2/3 kopje (160 ml) sap van te maken,
- Ornithine: 4 tot 8 capsules van 500 mg, om er zeker van te zijn dat je goed kan slapen. Sla dit niet over, anders kan je weleens de slechtste nacht van je leven hebben!
- Een grote pot of beker met deksel,
- Eventueel: een groot plastic rietje: om te helpen het mengsel te drinken,
- Eventueel: Zwarte walnootschil tinctuur: 10 tot 20 druppels, om parasieten te doden die uit de lever komen.

Uitleg kuur:

Kies een dag uit, bijvoorbeeld zaterdag, om de reiniging te doen, zodat er de volgende dag uitgerust kan worden.

Neem geen medicijnen, vitaminen of andere pillen die niet perse nodig zijn: zij kunnen voorkomen dat de reiniging succesvol is.

Stop de dag ervoor ook met de parasietenkuur en de nierkruiden.

Dag 1:

Neem een ontbijt en lunch zonder vetten, bijvoorbeeld: gekookte granen (havermoutpap gekookt met water - geen melk), fruit, fruitsap, brood met jam, honing of appelstroop (geen boter), gepofte of gekookte aardappels of groenten met alleen een beetje zout.

Dit zorgt ervoor dat de gal zich opstapelt en er druk in de lever ontstaat. Hoe hoger de druk, des te meer stenen eruit worden geduwd.

14.00 uur: eet of drink niets meer na twee uur 's middags. Als men zich hier niet aan houdt, kan men zich later behoorlijk ziek gaan voelen.

Maak het bitterzout vast klaar: mix 4 eetlepels in 720 ml. water, en schenk dit in een kan; dit zijn 4 glazen.

Je kunt het eventueel in de koelkast zetten, dan is het beter drinkbaar.

18.00 uur: drink één glas van deze ijskoude oplossing.

Erna een paar slokjes water drinken om de mond te spoelen is toegestaan. Zet nu de olijfolie en grapefruit klaar om op kamertemperatuur te komen.

20.00 uur: drink nogmaals 1 glas bitterzout.

Alhoewel er niet gegeten is sinds 14.00 uur, heeft men geen honger. Maak alles alvast klaar voor het slapengaan. Bij dit proces is timing uitermate belangrijk.

21.45 uur: giet 120 ml. olijfolie in de literpot met deksel.

Pers de grapefruit uit met de hand, verwijder het vruchtvlees met een vork. Zorg dat er minimaal 120 ml. kop sap is, meer is beter.

Voeg eventueel 10-20 druppels Zwarte walnootschil tinctuur toe.

Sluit de pot goed af en schud stevig totdat het waterig is (dit lukt alleen met vers grapefruitsap). Ga nu nog één of meerdere keren naar het toilet, zelfs al wordt het dan wat later voor de drank van 22.00 uur. Zorg echter ervoor dat het niet meer dan een kwartier later wordt, anders zullen er minder stenen uit komen.

22.00 uur: Neem alles mee naar de slaapkamer, drink het olijfolie-grapefruitsap-mengsel staande op.

Neem 4 tot 8 Ornithine capsules in met de eerste slokjes om er zeker van te zijn dat men kan slapen. Drink het geheel binnen 5 minuten op; (15 minuten voor heel oude of zwakke mensen).

Ga nu meteen liggen! Ga plat op de rug liggen met het hoofd hoog op een kussen. Er komen misschien helemaal geen stenen los als dit niet gedaan wordt. Hoe eerder men gaat liggen, des te meer stenen eruit komen.

Probeer de eerste 20 minuten of langer heel stil te liggen.

Het kan zijn dat men een hele rits galsteentjes als knikkers door de galbuisjes voelt gaan. Er zal geen pijn zijn, want de galbuisjes zijn geopend (dankzij het bitterzout!). Ga nu slapen, het kan zijn dat er geen stenen komen als men dit niet doet.

De volgende ochtend:

Zodra men wakker wordt: neem het derde glas bitterzout.

Als men misselijk is, wacht dan even tot dit wegzakt.

Men mag teruggaan naar bed. Neem het derde glas niet voor 6.00 uur 's ochtends.

Twee uur later: neem het vierde (en laatste) glas bitterzout.

Men mag weer teruggaan naar bed.

Nog eens twee uur later mag men weer wat eten.

Begin met vruchtensap. Eet een half uur later fruit.

Een uur daarna mag men weer normaal eten, maar houdt het licht.

Tegen de middag is het al weer voorbij.