

Lever- en galblaaszuivering

LEES HET BOEK VOORDAT JE AAN DE ZUIVERING BEGINT!

De voorbereiding (zie pag 126 boek)	<p>Algemene tips : geen koude dranken zo mogelijk geen dierlijke voeding, zuivelproducten en gefrituurd voedsel Houd alle ingrediënten BUITEN de koelkast gedurende alle dagen Houd je maaltijden licht; je kan alle gezonde voeding eten/drinken behalve wat hierboven staat</p>
Dag 1dag	1 liter biologische appelsap verspreid over de dag tussen de maaltijden door (niet tijdens) + 6-8 glazen (gefilterd) water
Dag 2dag	1 liter biologische appelsap verspreid over de dag tussen de maaltijden door (niet tijdens) + 6-8 glazen (gefilterd) water
Dag 3dag	1 liter biologische appelsap verspreid over de dag tussen de maaltijden door (niet tijdens) + 6-8 glazen (gefilterd) water
Dag 4dag	1 liter biologische appelsap verspreid over de dag tussen de maaltijden door (niet tijdens) + 6-8 glazen (gefilterd) water
Dag 5dag	1 liter biologische appelsap verspreid over de dag tussen de maaltijden door (niet tijdens) + 6-8 glazen (gefilterd) water
De zuivering (zie pag 128 boek)	Zorg ervoor dat dag 6 en 7 op "vrije dagen" vallen voor de een is dat het weekend, voor de ander midden in de week!
Dag 6dag	1 liter biologische appelsap 's morgens + 6-8 glazen (gefilterd) water over de dag
	ontbijt: evt. pap (havermoutpap: kan met water); lunch: gestoomde of gekookte groenten + basmatirijst
	Na 13.30 niets meer eten of drinken, ook geen appelsap; behalve het (gefilterde) water
	maak een kan van 750 ml. (3/4 liter) gefilterd water met 4 eetlepels bitterzout (magnesiumsulfaat) (1 el = 15 ml = 25 gr.) (je hebt 4 glazen van ± 180 ml. nodig)
	18.00 1ste glas water met bitterzout (glas van ± 180 ml.)
	20.00 2de glas water met bitterzout
zie pag 129-130	21.45 pers de grapefruits (of citroenen en sinaasappels) uit; je hebt ± 180 ml nodig en verwijder de pulp! vermeng dit met ± 125 ml olijfolie; tezamen goed schudden in een afgesloten kan tot het een waterige massa is.
	22.00 staand naast bed drinken en direct gaan liggen: welterusten!
Dag 7dag	06.00 3de glas water met bitterzout
	08.00 4de glas water met bitterzout
	10.00 glas vers geperste sinaasappelen
	10.30 eet wat fruit
	12.00 lichte lunch
zie pag 131	"Operatie" voltooid na diverse keren vooral op dag 6 en 7 de toilet te hebben bezocht. Dit mag je iedere maand doen (minstens 3 weken tussen iedere zuivering) net zo lang tot je minstens 2 zuiveringen geen stenen in de toiletpot meer vindt (meestal neemt dit 8-12 zuiveringen in beslag). Je gaat een geweldig jaar (8-12 maanden) tegemoet! Advies: blijf de komende 2-3 dagen lichte maaltijden eten (en daarna gezond ...)
Volgende sessie start op:	