

## ***Die Praxis der Leberreinigung nach Frau Dr. Hulda Clark***

Benötigte Zutaten:

- **4 Esslöffel Bittersalz**, ca. 100 g in 800 ml Wasser auflösen (gilt für einen Erwachsenen mit ca. 80 kg Körpergewicht - bei ca. 60 kg Körpergewicht nur 80 g Bittersalz, bei ca. 40 kg Körpergewicht nur 60 g Bittersalz usf. verwenden). Das Bittersalz bekommt man in der Apotheke.

- **125 ml kalt gepreßtes Olivenöl** aus dem Bioladen

- **1 - 2 kleine rosa Grapefruit oder 1 große gelbe Grapefruit** (muß insges. etwa 150 – 190 ml Saft ergeben)

- etwas Courage (Mut)

Sollte sich die Leber während der Reinigungsphase am nächsten Tag nicht wie gewünscht entleeren (viele kleine grüne und beige Kügelchen), sollte bei der nächsten Reinigung einige Tropfen Schwarzwalnut-Tinktur hinzugefügt werden, um mögliche Parasiten aus der Leber zu entfernen.

### **Tagesablauf am Tag der Reinigung:**

- ein leichtes Frühstück und ein leichtes Mittagessen bis 14 Uhr (keine konz. Eiweiße, keine Fette, da diese später Übelkeit erzeugen können)

- Nach 14:00 Uhr nichts mehr essen, bis 17 Uhr kann man noch Wasser trinken, wenn man möchte

- 18:00 Uhr: 200 ml der Bittersalzlösung trinken

- 20:00 Uhr: 200 ml der Bittersalzlösung trinken

Den Abend über eine Wärmflasche auf die Lebergegend unterhalb des rechten Rippenbogens gelegt oder ein heißes Bad fördert die Durchblutung der Leber und unterstützt die Ausscheidung der in der Leber befindlichen Klümpchen.

- vor 22 Uhr möglichst mindestens einmal zur Toilette gehen !!! (ev. einen Einlauf machen, da man sonst nicht schlafen kann.)

- 21:45 Uhr: Grapefruit auspressen und das Fruchtfleisch heraus sieben, da zu dick zum Trinken (der Rest muss mindestens 125 ml Saft ergeben, besser bis zu 190ml) und mit dem Olivenöl mischen.

- 22 Uhr: Die Olivenöl-Grapefruitsaftmischung noch einmal kräftig verschütteln und auf dem Bett sitzend innerhalb von 5 Minuten trinken, danach sofort ins Bett legen, flach auf den Rücken !!! – für mindestens eine Stunde, da die Entleerung und Reinigung der Leber unmittelbar beginnt.

Am morgen ab 6:00 Uhr nach dem Aufwachen weitere 200 ml der Bittersalzlösung trinken, danach ggf. wieder hinlegen.

- 2 Stunden später erneut 200 ml, die 4. und letzte Gabe der Bittersalzlösung trinken.

- sobald der Appetit einsetzt, jedoch mindestens 2 Stunden später, etwas Obst essen, Apfelsaft oder Karottensaft trinken. Beide Säfte unterstützen die Reinigung der Leber.

- eine weitere Stunde später die erste leichte Mahlzeit zu sich nehmen (meist zwischen 11:00 und 12:00 Uhr).

### **Die Leberreinigung - wichtige Kurzinformationen:**

Während der Durchführung der Leberreinigung fühlt man sich nicht besonders wohl und man sollte sich möglichst in der Nähe einer Toilette aufhalten. Am 2. Tag der Reinigung sollte man sich zumindest am Vormittag nichts vornehmen. Es ist möglich, dass man sich an dem Tag nach der Reinigung etwas schlapp fühlt; alle Gefühle von Unwohlsein verschwinden meiner Erfahrung nach spätestens am darauf Tag darauf wieder.

Die Leberreinigung wurde inzwischen weltweit einige hunderttausend Mal auch bei Auftreten vorheriger Gallenkoliken und auch bei Vorhandensein großer Leber- bzw. Gallensteine ohne Komplikationen durchgeführt. Die größten Steine die bei der Leberreinigung ausgeschieden und uns bekannt wurden, hatten einen Durchmesser von über 4,5 cm!

Die Leberreinigung sollte im Abstand von 2 – 4 Wochen erneut durchgeführt werden und dann im halbjährlichen oder jährlichen Abstand, bis nur noch Gries ausgechieden wird ...