

Leberreinigung nach Andreas Moritz

Sie benötigen: **Apfelsaft** 2-6 Liter (im Original 1 l tgl.)

Bittersalz (Magnesiumsulfat): 4 Esslöffel = 80-100 g

Olivenöl, kalt gepresst: 120 ml

Frische Grapefruit (rosafarben): 1-2, für 180 ml Saft

Vorbereitungszeit: 6 Tage

Trinken Sie 6 Tage lang täglich **1/3 bis 1 l Liter Apfelsaft**, langsam über den Tag verteilt und zwischen den Mahlzeiten. Apfelsaft weicht die Gallensteine auf und vereinfacht dadurch das Ausscheiden durch die Gallengänge.

Zur Entlastung der Leber:

Auf kalte Nahrungsmittel verzichten! Mahlzeiten nicht zu üppig. Kein Alkohol! Lebensmittel tierischen Ursprungs meiden, ebenfalls Milchprodukte und gebratene/ frittierte Nahrung.

Für die eigentliche Leberreinigung viel Zeit und Ruhe gönnen (Wochenende). Sinnvoll: Zeit des abnehmenden Mondes.

Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, ... die nicht unbedingt notwendig sind, wenn möglich reduzieren bis weglassen.

Darmreinigung: Colon-Hydro-Therapie während Vorbereitungsphase oder am 6. Tag und in den Tagen danach sehr sinnvoll.

Alternativ: 1- mehrere Einläufe

Am 6. Tag:

Leichtes **Frühstück** ohne Fett, Zucker, tierisches Eiweiß, z. B. Hafer-, Hirse-, Buchweizenbrei mit Wasser, frische Früchte, Frischkorngericht ohne Nüsse und Sahne...

Mittags: Gemüse, roh oder gekocht

Nach **14.00 Uhr** nichts mehr essen und bei Durst nur noch Wasser trinken!

Die eigentliche Reinigung:

Am Abend des 6. Tages:

18.00 Uhr: 4 EL Bittersalz in 720 ml Wasser auflösen (= 4 Portionen mit 180ml).

1. Portion trinken

Bittersalz weitet die Gallengänge und reinigt den Darm

20.00 Uhr: 2. Portion trinken

21.30 Uhr: wenn keine Darmspülung durchgeführt wurde und noch kein Stuhlgang erfolgte:

Einlauf mit 1 Liter Wasser

21.45 Uhr: Grapefruits auspressen (180 ml Saft)

mit 120 ml Olivenöl mischen (in ½ l-Behälter mit Deckel schütteln, bis wässrig)

22.00 Uhr: Neben Bett stehen, Ölmischung im Stehen trinken, innerhalb von 5 Minuten.

Legen Sie sich sofort hin! Wichtig!

Mit etwas erhöhtem Oberkörper (Kissen) auf den Rücken legen.

Mindestens 20 Minuten lang still liegen bleiben. **Schlafen.**

Am nächsten Morgen:

6.00-6.30 Uhr: 3. Portion Bittersalz trinken

8.00-8.30 Uhr: 4. Portion Bittersalz trinken

10.00-10.30 Uhr: frischer Fruchtsaft, ½ Sd. später: Obst. 1 Std. später: leichte Mahlzeit

Noch ein paar Tage leichte Kost!

Literatur: Andreas Moritz: Die wunderbare Leber- & Gallenreinigung

Ein kraftvolles Verfahren zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität

minimal überarbeitet: Barbara Henkel, Büchen 9, 57482 Wenden. <https://www.barbara-henkel.de/>