

# Gallenstein Ausschwemm Rezept

Dieses Rezept wirkt sicher und jeder sollte es machen. Es ist jedoch ziemlich unangenehm im Geschmack und man das Bittersalz und Olivenöl mit Grapefruitsaft können ein recht starkes Übelkeitsgefühl bewirken. Ein natürliches Schlafmittel oder Ornithin können helfen. Am Besten schläft man sofort ein.

Hier nun das Rezept:

Man benötigt:

- 100g Magnesiumsulfat (Bittersalz; kann man in der Apotheke bekommen)
- 4 Tassen Wasser (ca. 200ml)
- 125 ml Olivenöl (kaltgepreßt, am besten aus dem Bioladen)
- den Saft einer frisch ausgepressten Grapefruit

1. Tag:

- leichtes Frühstück, wenig Fett, keinen Kaffee, bis 14:00 kann man essen und trinken.

Danach darf man bis zum nächsten Tag bis zur Beendigung des Programms nichts mehr zu sich nehmen (auch nichts Flüssiges!)

- 18:00 Uhr: 1. Tasse Wasser mit 1 EL Magnesiumsulfat
- 20:00 Uhr: 2. Tasse Wasser mit 1 EL Magnesiumsulfat
- 22:00 Uhr: die Grapefruit auspressen und den Saft dann mit den 125ml Olivenöl vermischen und das dann zügig trinken.

Dann ins Bett auf den Rücken legen und versuchen zu schlafen.

2. Tag: Zwischen 6:00-8:00 :

- Am nächsten Morgen (nicht vor 6:00 Uhr) nach dem Aufwachen weitere 200 ml der Bittersalzlösung trinken, danach ggf. wieder hinlegen.
- 2 Stunden später: die 4. Tasse der Bittersalzlösung trinken, die ganze Zeit möglichst im Bett bleiben

Weitere 2 Stunden später kann mit einem leichten Frühstück begonnen werden. Es wird zum Teil Karottensaft empfohlen, da dieser die Reinigung der Leber unterstützt.

An diesem Tag sollte man sich nicht allzu weit von der nächsten Toilette entfernen.

Viel Erfolg!!

Am Tag nach der Reinigung (also 2. Tag) sollte man sich zumindest am Vormittag nichts vornehmen. Es ist möglich, dass man sich an dem Tag nach der Reinigung etwas schlapp fühlt; dieses Gefühl verschwindet spätestens am darauffolgenden Tag wieder.

Man kann die Leberreinigung nach zwei, drei Monaten (einige sagen auch nach 2 Wochen) wieder durchführen. Empfohlen mindestens alle 2 Jahre.