

## Leberreinigung nach Andreas Moritz

Sie benötigen: **Apfelsaft**: 2 Liter

**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 **0,3 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, absetzen.

**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