

Die Praxis der Leberreinigung nach Frau Dr. Hulda Clark

Benötigte Zutaten:

- **4 Esslöffel Bittersalz**, insges. 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 verwenden und bei ca. 40 kg Körpergewicht nur 60 g Bittersalz 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** (sollte insges. etwa 150 ml reinen 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 und Klümpchen), können bei einer erneuten Reinigung dem Grapefruit-Öl-Gemisch ein paar Tropfen Schwarzwalnut-Tinktur hinzugefügt werden.

Tagesablauf am Tag der Reinigung:

- ein leichtes Frühstück und ein leichtes Mittagessen, spätestens bis 14 Uhr (keine konzentrierten Eiweiße, keine schweren Fette, da diese am Abend während der Reinigung Übelkeit erzeugen können)

- Nach 14:00 Uhr nichts mehr essen und möglichst auch nichts mehr trinken

- 18:00 Uhr: 200 ml Bittersalzlösung trinken

- 20:00 Uhr: 200 ml Bittersalzlösung trinken

Den Abend über eine Wärmflasche auf die Lebergegend unterhalb des rechten Rippenbogens gelegt oder ein heißes Bad vor dem Schlafengehen fördert die Durchblutung der Leber und unterstützt die Ausscheidung der im Leber- Gallenbereich befindlichen Ablagerungen.

- vor 22 Uhr möglichst einmal richtig auf die Toilette gehen ist wichtig (ev. einen Einlauf machen) da man sonst nicht richtig schlafen kann. Die Entleerung des Darmes unterstützt Leber in ihrer Reinigung während der Nacht)

- 21:30 Uhr: Die Grapefruit auspressen und das Fruchtfleisch heraus sieben, da zu dick zum trinken (der reine Saft sollte mind. 125 ml Saft ergeben) und in einem großen Glas mit dem Olivenöl mischen.

- 21:45 Uhr: Die Olivenöl-Grapefruitsaftmischung noch einmal kräftig verschütteln und auf dem Bett sitzend innerhalb weniger Minuten trinken, danach sofort ins Bett legen, **flach auf den Rücken !!!** – für eine Weile, da die Reinigung der Leber unmittelbar beginnt.

Am folgenden Morgen um 6:00 Uhr das dritte Glas 200 ml Bittersalzlösung trinken.

- 2 Stunden später die 4. und letzte Gabe Bittersalzlösung trinken.

- sobald der Appetit einsetzt, jedoch mindestens 2 Stunden später kann man einen Apfel essen.

- gegen 11:00 Uhr kann die erste leichte Mahlzeit nach der LR eingenommen werden.

- Am 3. Tag der LR vormittags etwas Apfelsaft (kba) getrunken unterstützt die Reinigung der Leber noch einmal.

Die Leberreinigung - wichtige Kurzinformationen:

Während der Durchführung der Leberreinigung kann es geschehen, daß körperliches Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen auftreten. Am 2. Tag der Reinigung sollte man sich zumindest den Vormittag freihalten und während dieser Zeit in der Nähe einer Toilette bleiben.

Lt. Aussage von Frau Dr. Hulda Clark wurde die Leberreinigung inzwischen weltweit einige hunderttausend Mal ohne Komplikationen durchgeführt.

Die Leberreinigung kann im Abstand von ca. 4 Wochen erneut durchgeführt werden, danach im halbjährlichen oder jährlichen Abstand. Da sich die Ablagerungen im Leber- und Gallenbereich immer wieder neu bilden, kann die Leberreinigung selbst nach dem Ausscheiden des „Endgrieses“ irgendwann wieder neu aufgenommen werden.