

## LEVERREINIGING - GALSTENENKUR

### **Benodigdheden:**

- 3 kopjes (1 kopje is 250 ml) mineraalwater (7,5 dl.)
- Bitterzout (Magnesiumsulfaat): 4 eetlepels (1 eetlepel is 15 mg.)
- Olijfolie: 1/2 glas (125 ml) (lichte olijfolie is makkelijker in te nemen)
- Verse rode grapefruit: 1 grote of 2 kleine, genoeg om 2/3 glas (200 ml) sap van te maken.
- Ornithine: 4 capsules van 500 mg
- Een grote pot of beker met deksel.

Op de dag zelf dient u 's morgens en 's middags vetvrij te eten.

### **Middag**

**14.00 uur:** Vanaf dit tijdstip mag je niet meer eten. Water drinken mag wel.

### **Avond**

**18.00 uur:** Doe vier eetlepels Magnesiumsulfaat en 7,5 dl mineraalwater in een kan, met evt. 2 uitgeperste citroenen.

Maak hiervan 4 porties. Drink nu je eerste portie. Je kunt daarna een paar nipjes water nemen om van de bittere smaak af te komen of voeg een klein beetje citroen sap toe' om de smaak te verbeteren. Sommige mensen drinken het met een rietje om de smaakpapillen in de mond te omzeilen. Het helpt ook om na het drinken van deze oplossing je tanden te poetsen of je mond te spoelen met zuiveringszout. Een van de belangrijkste functies van het magnesiumsulfaat is om de galkanalen te verwijderen, zodat de stenen er gemakkelijker door kunnen. Bovendien, verwijdert het afvalstoffen die het doorspoelen van de stenen zouden kunnen hinderen.

**20.00 uur:** Drink je tweede glas met Magnesiumsulfaat.

**21.45 uur:** Was één rode grapefruit (evt. gele grapefruit of citroenen en sinaasappels) grondig. Pers ze met de hand en verwijder de pulp. Je hebt 3/4 glas sap nodig. Doe het sap en een half glas (125 ml.) olijfolie in een kan met deksel. Doe het deksel goed dicht en schud hard, ongeveer 20 keer totdat de oplossing waterig wordt. Het beste is om dit mengsel om 22.00 uur te drinken, maar als je voelt dat je nog een paar keer naar het toilet moet, mag je deze stap 10 minuten uitstellen.

**22.00 uur:** Ga naar je bed, ga nog niet liggen en drink het mengsel staand, tezamen met de 4 Ornithine capsules, indien mogelijk, in een keer op.

Sommige mensen vinden het prettiger het met een rietje op te drinken. De meeste mensen hebben er echter geen probleem mee om het mengsel in een keer op te drinken. Doe er niet langer dan 5 minuten over (alleen oudere en zwakke mensen mogen er langer over doen).

### **GA METEEN LIGGEN!**

Dit is essentieel om de galstenen te helpen vrijkomen! Doe de lichten uit en lig plat op je rug met 1-2 kussens die je iets oprichten. Je hoofd moet hoger liggen dan je buik. Lig 20 minuten stil en probeer niet te praten! Richt je aandacht op je lever. Je kunt de stenen mogelijk als knikkers voelen bewegen door de kanalen. Er zal geen pijn zijn, omdat het Magnesiumsulfaat 1 de kanalen wijdt open en ontspannen houdt en de gal die tegelijkertijd met de stenen uitgescheiden wordt, houdt de kanalen goed gesmeerd. (Dat is heel anders in geval van een galaanval, wanneer gal en magnesium niet aanwezig zijn.) Ga slapen als je dat kunt.

Als je op welk moment dan ook gedurende de nacht het gevoel hebt dat je naar het toilet moet, ga dan. Controleer of er al galstenen in je ontlasting zitten (erwtgroene of geelbruine). Je kunt misselijk zijn gedurende de nacht en / of in de vroege ochtenduren. Dit wordt voornamelijk veroorzaakt door een krachtige, plotselinge uitstoot van galstenen en gifstoffen vanuit de lever en de galblaas. Daardoor wordt het oliemengsel terug de maag in geduwd. De misselijkheid verdwijnt in de loop van de ochtend.

### **De volgende ochtend - Nazorg periode**

**06.00 - 06.30 uur:** Bij het ontwaken, maar niet voor 06.00 uur, drink je je derde glas magnesiumsulfaat (als je erg dorstig bent, kun je eerst een glas warm water drinken en daarna je magnesiumsulfaat oplossing innemen). Rust, lees of mediteer. Als je nog erg slaperig bent, mag je terug naar bed gaan, maar het is het beste als je lichaam rechtop blijft. De meeste mensen voelen zich absoluut goed en ze geven de voorkeur aan wat lichte oefeningen, zoals Yoga.

**08.00 - 08.30 uur:** Drink je vierde en laatste glas magnesiumsulfaat.

Als je tijdens deze tijd nog geen ontlasting hebt gehad neem dan weer 1 liter water en los daarin op 1 eetlepel himalaya zout met 2 citroenen en drink dit weer in 1 keer weg. Dit forceert 5 tot 6 stoelgangen.

## LEVERREINIGING - GALSTENENKUR

**10.00 - 10.30 uur:** Op dit moment mag je gaan beginnen met een heel licht vetvrij ontbijt. Vruchtensap en daarna wat fruit

Een uur daarna mag je gewoon (lichtverteerbaar) voedsel eten. Tegen de avond of de volgende ochtend zou je weer normaal moeten kunnen eten en voel je de eerste tekenen van verbetering. Denk er wel aan dat je lever en galblaas een grote ingreep ondergaan hebben, echter zonder schadelijke bijwerkingen.

### DE RESULTATEN DIE JE MAG VERWACHTEN

Gedurende de ochtend en misschien in de middag zul je een aantal waterige ontlastingen hebben. Aanvankelijk bestaan deze uit galstenen gemengd met voedselresten, later bestaan ze uit een mix van stenen met water. De meeste galstenen zijn erwtkleurig en drijven in het toilet, omdat ze gal bestanddelen bevatten. De stenen zijn er in verschillende kleuren groen en ze kunnen helder gekleurd en doorschijnend als edelstenen zijn. Alleen het gal van de lever kan de groene kleur veroorzaken. Galstenen zijn er in alle kleuren, vormen en maten. De licht gekleurde stenen zijn het nieuwst. Zwartachtige stenen zijn het oudst. Sommige zijn de grootte van een erwt of kleiner, andere zijn twee of drie centimeter in doorsnee. Er kunnen per keer tientallen of zelfs honderden stenen uitkomen (in verschillende kleur en maat). Let ook op geelbruine of witte stenen. Sommige van de geelbruine en witte stenen zinken naar de bodem van het toilet. Dit zijn verkalkte stenen en ze zijn vrijgekomen uit de galblaas. Ze bevatten zwaardere giftige bestanddelen en weinig cholesterol. Al de groene en geelachtige stenen zijn zo zacht als was.

Je kunt ook een laagje wit of geelbruin schuim in het toilet zien drijven. Dit schuim bestaat uit miljoenen kleine witte, scherpgerande cholesterol kristallen, die gemakkelijk kleine galkanalen kunnen beschadigen. Zij zijn net zo belangrijk om kwijt te raken.

Zoek vooral naar groene stenen, dat zijn echte galstenen en geen voedselresten. Alleen gal uit de lever is erwtengroen.

Voedselresten zinken, maar galstenen komen boven drijven doordat ze cholesterol bevatten. Tel alle stenen, zowel de groene als de huidkleurige. Er zijn in totaal ongeveer 2000 stenen nodig om voorgoed van allergieën, bursitis of bovenrugpijn af te komen. De eerste leverkuur kan ervoor zorgen dat je er een paar dagen vanaf bent, maar zodra de stenen die daarachter lagen naar voren verplaatsen, kunnen ze je weer dezelfde symptomen geven.

Je kunt de leverreiniging elke **twee weken** herhalen. Doe nooit een leverreiniging wanneer je echt ziek bent. Soms zitten de galbuisjes vol met cholesterol kristallen die geen ronde steentjes hebben gevormd. Ze verschijnen als "snippers" die boven komen drijven in de toiletpot. Ze kunnen huidkleurig zijn en miljoenen kleine witte kristallen bevatten. Het verwijderen hiervan is net zo belangrijk als het verwijderen van stenen.



Je hebt je galstenen verwijderd zonder operatie! Ik heb dit recept misschien verbeterd, maar ik heb het beslist niet zelf uitgevonden. Het werd honderden, misschien wel duizenden jaren geleden uitgevonden. BEDANKT

## **LEVERREINIGING - GALSTENENKUUR**

KRUIDENGENEZERS! Deze procedure staat lijnrecht tegenover vele moderne medische zienswijzen. Er wordt algemeen gedacht dat galstenen in de galblaas gevormd worden, niet in de lever. Er wordt gedacht dat het er enkele zijn, niet duizenden. Ze worden niet in verband gebracht met andere kwalen dan galblaaskolieken. Het is begrijpelijk waarom men dit denkt: tegen de tijd dat je acute pijn krijgt, bevinden zich enkele stenen in de galblaas. Ze hebben daar een acute ontsteking veroorzaakt en ze zijn groot genoeg en voldoende verkalkt om op de röntgenfoto waargenomen te kunnen worden. Als de galblaas dan verwijderd wordt, zijn de acute aanvallen over, maar de bursitis en andere pijnen en verteringsproblemen blijven.

Het is duidelijk hoe het werkelijk zit. Mensen die hun galblaas operatief hebben laten verwijderen, krijgen nog steeds vele, met gal bedekte stenen en iedereen die de moeite neemt om zijn stenen te ontleden zal zien dat de concentrische cirkels en cholesterolkristallen exact overeenkomen met medische foto's van "galstenen".