

De Leverzuivering

De lever en de galblaas zuiveren van galstenen is één van de meest belangrijkste en krachtigste benaderingen van het verbeteren van je gezondheid. De leverzuivering vergt zes dagen voorbereiding, gevolgd door 16 – 20 uur echte zuivering. Om galstenen te verwijderen heb je het volgende nodig:

Appelsap	zes 1-liter pakken
Bitterzout (magnesiumsulfaat voor oraal gebruik)	4 eetlepels opgelost in 3 longdrink glazen water van elk 2,5 dl
Extra virgine olijfolie, koud geperst	een half glas (dus 1,25 dl)
Vers geperst grapefruitsap (bij voorkeur roze Grapefruit), of vers citroensap met sinaasappelsap gecombineerd*	genoeg om 2/3 glas (1,875 dl) sap van te persen.
2 kannen, waarvan 1 afsluitbaar (om te kunnen schudden), je kunt ook een paar 1-liter frisdrankflessen met dop gebruiken en een papieren trechtertje maken.	

* Als je grapefruitsap niet kunt verdragen of als je er miselijk van wordt, dan kun je ook gelijke hoeveelheden vers geperst citroensap en sinaasappelsap gebruiken in plaats van grapefruitsap. Het effect is in beide gevallen gelijk.

Vorbereiding

Drink 1 liter appelsap per dag over een periode van zes dagen. (Je mag er meer van drinken als je dat prettig vindt.) Het appelzuur in het appelsap verzacht de galstenen en maakt hun doorgang door de galkanalen gemakkelijk. Het appelsap heeft een sterk zuiverende werking. Erg gevoelige mensen kunnen zich opgeblazen voelen of, in zeldzame gevallen, diarree krijgen gedurende de eerste dagen. Het grootste deel van de diarree is echter gestagneerd gal, vrijgegeven door de lever en de galblaas (herkenbaar aan de bruinachtige, gele kleur). Het fermenterende effect van het appelsap helpt de galkanalen te verwijderen. Als dit oncomfortabel wordt, kun je het appelsap verdunnen met water. Verdeel het drinken van het appelsap over de dag, tussen de maaltijden (vermijd het drinken van appelsap gedurende, vlak voor en twee uur na maaltijden, en in de avond). Het appelsap is naast je normale water inname. Noot: Gebruik bij voorkeur organisch appelsap, alhoewel voor het zuiveren elk goed merk appelsap (uit geconcentreerd appelsap) of cider net zo goed