

werkt. Misschien is het handig meer keren per dag je tanden te poetsen en/of je mond te spoelen met zuiveringszout om te voorkomen dat het zuur je tanden beschadigt. (In het geval je een intolerantie of allergie hebt voor appelsap, zie de andere opties die uitgelegd worden in *Moelijkheden hebben met de zuivering*, aan het einde van dit hoofdstuk.)

Dieet voorschriften: Vermijd gedurende de hele week van voorbereiding en zuivering voedsel en dranken die koud of bevroren zijn. Zij 'bevroren' de lever, waardoor het effect van de zuivering verminderd wordt. Alle voeding en dranken zouden warm of op zijn minst op kamertemperatuur moeten zijn. Om de lever te helpen voorbereiden op de uiteindelijke zuivering, moet je proberen voedsel van dierlijke oorsprong, zuivelproducten en gefrituurde producten te vermijden. Oftewel, eet normale maaltijden, maar vermijd overeten.

De beste periode om te zuiveren: Het belangrijkste en laatste deel van de zuivering kan het beste gedaan worden in een weekend, wanneer je geen druk ervaart en genoeg tijd hebt om te rusten. Hoewel de zuivering op ieder moment van de maand effectief is, zou het ideaal zijn als het samenviel met een dag tussen volle maan en nieuwe maan. De 6 daagse voorbereiding kan voor volle maan begonnen worden.

Als je medicijnen neemt: Vermijd het gebruik van medicijnen, vitaminen of supplementen die niet absoluut noodzakelijk zijn tijdens de leverzuivering. Het is belangrijk de lever geen extra werk te geven, dat de zuivering kan bemoeilijken.

Zorg ervoor dat je darmen gezuiverd worden voor- en nadat je een leverzuivering doet:

Regelmatige ontlasting hebben is geen indicatie dat je ontlasting niet gehinderd wordt. Een hoge darmepoeling uitgevoerd of een paar dagen voor de zuivering of bij voorkeur op de zesde voorbereidingsdag, helpt ieder ongemak of misselijkheid gedurende de eigenlijke leverzuivering zoveel mogelijk te voorkomen. Het voorkomt dat het oliemengsel of afvalstoffen terugstromen uit het darmkanaal. Het helpt het lichaam ook om galstenen snel te verwijderen. Een hoge darmepoeling (colon hydrotherapie) is de snelste en gemakkelijkste manier om de dikke darm voor te bereiden op de leverzuivering. Colema-board irrigatie is de op één na beste methode.

Wat je moet doen op de zesde appelsap dag: Als je je 's ochtends hongerig voelt, eet je een licht ontbijt, zoals cereals: haver-mout is de beste keuze. Vermijd suiker en andere zoetstoffen, kruiden, melk, boter, oliën, yoghurt, kaas, ham, eieren, noten, gebak, koude cereals, enz. Fruit en fruitsappen zijn prima. Eet als lunch natuurlijk gekookte of gestoomde groenten met witte rijst (bij voorkeur Basmati rijst) en maak dit op smaak met wat ongeraffineerd zee- of steenzout. Ik herhaal, eet geen eiwitrijk voedsel, boter of olie, dan zou je je gedurende de zuivering ziek gaan voelen. Drink of eet niets (met uitzondering van water) na 2 uur in de middag, anders zou