

het kunnen zijn dat er helemaal geen stenen vrijkomen! Volg het exacte tijdschema dat hieronder gegeven wordt voor een optimaal voordeel van de leverspoeling.

De Eigenlijk Zuivering

Avond

18.00 uur: Doe vier eetlepels magnesiumsulfaat en 3 longdrink glazen (van elk 2,5 dl) mineraalwater in een kan. Maak hiervan 4 porties van elk $\frac{3}{4}$ glas. 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 citroensap 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. Eén 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 ($\frac{3}{4}$) glas met magnesiumsulfaat.

21.30 uur: Als je tot op heden geen ontlasting hebt gehad en je hebt ook de afgelopen vierentwintig uur geen darmspoeling gedaan, neem dan een waterklisma; dit activeert een serie stoelgangen. (12)

21.45 uur: Was de grapefruits (of citroenen en sinaasappels) grondig. Pers ze met de hand en verwijder de pulp. Je hebt $\frac{3}{4}$ glas sap nodig. Doe het sap en een half glas olijfolie in een kan met deksel. Doe het deksel goed dicht en schud hard, ongeveer 20 keer of 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: Sta naast je bed (ga niet zitten) en drink het mengsel, indien mogelijk, in één keer. Sommige mensen vinden het prettiger het met een rietje op te drinken. Als het nodig is kun je een klein beetje honing nemen tussen de slokken door. Dit helpt om het drankje goed weg te drinken. De meeste mensen hebben er echter geen probleem mee om het mengsel in één 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. Als dit oncomfortabel aanvoelt, ga dan op je rechter

12) Zie voor meer details over klisma's het boek van de auteur *Timeless Secrets to Health and Rejuvenation*.