

zijde liggen met je knieën opgetrokken naar je hoofd. Lig 20 minuten absoluut 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 de kanalen wijd open en ontspannen houdt en de gal die dagelijks 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 misschien 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

**06.00 – 06.30 uur:** Bij het ontwaken, maar niet voor 06.00 uur, drink je je derde  $\frac{3}{4}$  glas magnesiumsulfaat (als je erg dorstig bent, kun je eerst een glas warm water drinken en daarna je magnesiumsulfaatoplossing 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  $\frac{3}{4}$  glas magnesiumsulfaat.

**10.00 – 10.30 uur:** Op dit moment mag je vers geperst vruchtensap drinken. Een half uur later mag je één of twee stukken vers fruit eten. 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 de 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 hebben de grootte van een erwt of kleiner, andere zijn twee of drie centimeter in doorsnee. Er kunnen