

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, dankzij de werking van het appelsap.

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.

Probeer een grove schatting te maken van het aantal stenen dat is verwijderd. Om bursitis (slijmbeursontsteking), pijn in de rug, allergieën en andere gezondheidsproblemen permanent te genezen, en om nieuwe ziekten te voorkomen, moet je alle stenen verwijderen. Dit kan op zijn minst zes zuiveringsperiodes vragen met twee of drie wekelijkse of een maandelijkse interval (zuiver niet vaker dan dat). Als je niet zo vaak kunt zuiveren, mag je er iets meer tijd tussen laten zitten. Het belangrijkste is dat je onthoudt dat als je eenmaal bent begonnen met zuiveren, je moet doorgaan tot er geen stenen meer uitkomen. Het half gezuiverd laten over een langere periode (drie maanden of meer) kan groter ongemak veroorzaken dan helemaal niet zuiveren.



*Figuur 13a: Groen gekleurde galstenen*