

## Lever en galblaasreiniging

**Optioneel te volgen en als u dit volgt, dan niet ook nog licht verteerbaar voedsel tot u nemen naast de sappen. Dit lijkt zwaar maar is goed te doen.**

### Dag 1: bijvoorbeeld maandag

Drink 4 keer per dag verse groentesappen (voorkeur heeft eigen gemaakte groene sappen) of eet verse biologische groene groenten (sperziebonen, komkommer, bleekselderij, etc.). Sappen vanuit de reformzaak kan natuurlijk ook.

Drink veel gesteriliseerd zuiver bronwater zonder prik. (Bar le Duc bijvoorbeeld)

Neem een hoge darmspoeling.

Begin op de eerste dag met het nemen van de leverreinigingsdruppels en visolietabletten (omega 3), 3 keer per dag, 15 minuten voordat je het sap neemt of het eten. In de praktijk vooraf te verkrijgen of in een reformzaak.

Neem, bij deze lever en galblaasreiniging, **voor de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> spoeling**, de avond voor de dag waarop je een spoeling hebt, 25 ml olijvenolie met 25 ml geperste citroensap. Je drinkt dit op voor je gaat slapen. Lig vervolgens minimaal een half uur tot een uur op je rechterzij en probeer in slaap te vallen. Spoel niet na met iets of eet niets, gewoon drinken en op je rechter zij in slaap vallen.

### Dag 2: bijvoorbeeld dinsdag

Hetzelfde als dag 1, uitgezonderd de darmspoeling, mits je een afspraak hebt.

### Dag 3: bijvoorbeeld woensdag

Hetzelfde als dag 2, inclusief een darmspoeling, indien je een afspraak hebt.

### Dag 4: bijvoorbeeld donderdag

Hetzelfde als dag 2, exclusief een darmspoeling.

### Dag 5: bijvoorbeeld vrijdag

Hetzelfde als dag 2, met weer een darmspoeling indien je een afspraak hebt.

Begin deze dag met het eten van kleine hoeveelheden verse vegetarische soep, getrokken van groentes met evt. vegetarische bouillon (zonder olie) door de dag heen. Dus ook niet gemaakt van runderbouillon of visbouillon.

Opmerking:

- Tijdens dag 3 en 4 moet je kijken naar helder groene, rode of zwarte erwachtige bolletjes in je stoelgang en tijdens de hoge darmspoeling.
- Mocht je langer met de kuurweek bezig zijn, blijf dan op dezelfde kuur tot aan de laatste spoeling. Vanaf die dag mag je weer langzaam je eigen voedingspatroon hervatten.

Als preventie kun je het beste deze lever en galblaasreiniging 1 tot 2 keer per jaar nemen. Dit programma is optioneel maar geeft een uitstekend resultaat. U kunt ook gewoon reinigen door

de dierlijke producten en brood te laten staan voor een goed resultaat. Ook alcohol en roken kan het beste vermeden worden in deze dagen.