

LEVER EN DARMREINIGING.

Het blijkt dat het doen van een lever- en darmreiniging de lichamelijke conditie sterk kan verbeteren.

Er zijn twee variaties voor de leverreiniging. Variatie twee is zwaarder en reinigt dieper. We raden u aan met de eerste variatie te beginnen en te kijken hoe uw lichaam daarop reageert. Verloopt alles naar wens dan kunt u ook de tweede variatie volgen.

NB. Niet aan deze reiniging beginnen als u ziek bent

LEVER SCHOONMAAK versie I

Tijdsduur:	1,5 dag	
Ingrediënten:	Bitterzout	4 eetlepels
	Water	600 ml
	Olijfolie (virgin)	150 ml
	Rode Grapefruit	200 ml
	Peroxan	1 flesje

Los de bitterzout op in 600 ml water. En verdeel dit over twee porties 400 ml voor dag 1 en 200 ml voor dag 2.

Dag 1

- **s'ochtends**

In de ochtend eet je iets lichts. Je vast daarna 1,5 dagen, tot 11.00 uur, dag 2.

- **18.00, 19.00, 20.00, 21.00 uur**

Elk uur drink je 100 ml van de bitterzoutoplossing. We bevelen aan een glas bitterzout te drinken en daarnaast een glas vruchtensap. Dit om de nare smaak van het bitterzout direct te neutraliseren.

- **22.00 uur**

Om 22.00 uur maak je de "leverborrel"; bestaande uit de olijfolie en de rode grapefruitsap; met (mogelijk variabele hoeveelheid) peroxan. Deze mix je met je staafmixer tot een egale massa. Tussen 22.00 uur en 22.30 uur drink je dit op met kleine nipjes. Ga binnen 5 minuten nadat je het hebt opgedronken liggen en blijf tot 22.30 uur zo stil mogelijk liggen. Hierna ga je slapen. Gedurende de nacht gaat de lever zich ledigen van gruis.

Reacties op de reiniging kunnen per individu en per keer verschillen. Het mooiste is dat je op dag 2 kleine groene, grijze, bruine of gele stopverfachtige bolletjes in de Wc-pot terugvindt.

Dag 2

- **7.00, 9.00 uur**

Op dag 2 drink je 200ml bitterzoutoplossing op 2 verschillende tijden op.

- **11.00 uur**

Om 11.00 uur ga je weer wat eten.

LEVERREINIGING versie II (zwaardere en dieper reinigende versie)

Tijdsduur:	1,5 dag.	
Ingrediënten:	Bitterzout	1 potje 135 mg
	Water	900 ml
	Olijfolie	150 ml
	Rode Grape-fruitsap	400 ml
	Peroxan	1 à 100ml
	Chelidoplex	1 flesje à 100 ml
	Eventueel chlorofyl	

Het potje bitterzout los je op in 900ml water. Dit verdeel je in 2 porties: 600 ml voor dag 1; en 300 ml voor dag 2

Dag 1

- **s'ochtends**

In de ochtend eet je iets lichts.

- **16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 uur**

Elk uur drink 100 ml van de bitterzoutoplossing tezamen met een beetje vruchtensap.

- **21.00 uur**

Een borrelglas vol met chelidoplex opdrinken

- **22.00 uur**

Om 22.00 uur maak je de “leverborrel”; bestaande uit de olijfolie en de rode grapefruitsap. Zie hierboven onder versie I voor nader bijzonderheden

Omdat je vroeger bent begonnen met de bitterzout oplossing kun je al gedurende de nacht diarree krijgen. Ook is het mogelijk dat je enigszins misselijk wordt. In dat geval neem je chlorofyl in om alle vrijkomende toxines te binden.

Dag 2

- **7.00, 9.00, 11.00 uur**

Op dag 2 drink je 300ml bitterzoutoplossing over 3 verschillende tijden op.

- **10.00 uur**

Drink een extra glas grapefruitsap

- **13.00 uur**

Om 13.00 uur ga je weer wat eten.

DARMREINIGING

Tijdsduur: 2 opeenvolgende dagen. Dag 1 en dag 2 zijn identiek.

Ingrediënten: Ozovit 1 pakje
Bitterzout 1 potje
Quentoplex 1potje
Colon Clean 1 pot, optioneel

Dag 1 en Dag 2

Alle ingrediënten neem je, om het uur, in bovenstaande volgorde achter elkaar in.

Op de navolgende tijdstippen 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 uur.

Per keer dus alle ingrediënten na elkaar met 2 minuten tussenpauze.

Hoeveelheden

Ozovit 2 theelepels in water oplossen en wegdrinken; Bitterzout - het hele potje los je in 1 liter op en verdeel het geheel voor 2 dagen; Quentoplex - het hele potje verdelen over 2 dagen - komt neer op ongeveer half theelepeltje per keer in wat yoghurt.

En eventueel Colon-Clean 2 capsules per keer.

Door de reiniging krijg je diarree. Waarschuw eventuele huisgenoten voor de sterke geuren uit de Wc. Zorg zelf in de buurt van de Wc te blijven. Gedurende deze kuur kun je wel eten en drinken.

Enkele opmerkingen:

Lever en darmreinigingen kunnen je conditie en herstelvermogen sterk verbeteren. Het lichaam kan door het verwijderen van vastzittende toxinen en gifstoffen zijn herstelvermogen weer hervinden. Dus bij voorkeur beide kuren volgen. Ook beveel ik een lever - en darmreinigingen aan als noodzakelijk “jaarlijks onderhoud” van je lichaamsconditie, enkele malen per jaar. En na de gevolgde therapie is het sterk aan te raden.