

Jetzt 200 ml rohen Zitronensaft auspressen und aussieben dann 200 ml rohes Mariendistelöl abmessen, die am Vortag eingeweichte Laxplum Dampflaume/ Pomelo zupfen und im Mixer mit 150 ml gereinigtem Wasser mixen, bis keine Stückchen mehr da sind. Wärmflasche mit richtig heißem Wasser 3/4 gefüllt und 1 Glas Wasser am Bett bereit stellen.

Zähne putzen, Blase entleeren, nicht mehr duschen, den Bauch nicht mit Wasser befeuchten.

Das Bett vorbereiten: leichte Erhöhung des Oberkörpers im Bett. Bitte 2 - 3 Kissen unterlegen/nicht sitzen. Überprüfe die bequeme Liegeposition, wichtig ist, dass der Bauch entspannt ist.

Leberseite nun mit einer Rotlichtlampe 10 min (15 cm Abstand) bestrahlen.

Leberwickel mit Rizinusöl oder Apfelessig tränken und leberseitig auflegen mit Folie/Tüte abdecken mit einer geteilter Mullbinde o.ä. leicht fixieren. Die Gallengänge weiten sich, dehnen und öffnen sich.

Ein Handtuch um den Oberkörper legen und mit der anderen Hälfte der Mullbinde auch festbinden. Das verhindert Verbrühungen mit der Wärmflasche und verteilt gleichmäßig die Wärme im Bereich des Oberkörpers und verhindert das durchsickern der öligen Flüssigkeit in der Nacht.

Durchführung/Einleitung

Die Einleitung der Leberreinigung sollte flexibel zwischen 19:00 bis spätestens 22:00 Uhr erfolgen, damit der innere Spülungsprozess von 3 Stunden vor der Galle/Leber - Tiefschlafphase zwischen 23:00 und 4 :00 Uhr abgeschlossen ist.

Ab jetzt ist alles fix und fertig! Keinerlei Beeinflussung von außen und keine Störquellen, Handy im Flugmodus.

Nun das Mariendistelöl in Rohkostqualität schluckweise trinken 160 -200 mm, die Trinkzeit sollte max. 5 Minuten betragen. Bitte keinen Trinkhalm verwenden, das verringert die Wirkung des Öls (Erkennungsmerkmal für die Leber).

Nun eine kurze Pause von 30 Sec. Mit den Händen über dem Kopf- 2x tief durchatmen, das dient der Lockerung und Entspannung.

Nun den Zitronensaft in Rohkostqualität trinken, schluckweise 160 - 200 ml/max. 5 min Trinkzeit. Empfindliche Menschen können hier einen Strohhalm verwenden, um die Zähne zu schützen.

Trinktipp, falls es Probleme mit dem Öltrinken geben sollte: Nach jedem einzelnen Schluck Öl kann die Zunge in den Zitronensaft getaucht werden. Dies nimmt den Ölgeschmack weg und erleichtert das Trinken. Bitte nur die Zunge eintauchen und im Gaumen entlang bewegen. Erst nach dem getrunkenen Öl den Zitronensaft trinken! Nicht mischen!

Nach der Einnahme den Mund mit dem vorhandenen Wasser spülen, nicht trinken und in eines der ausgetrunkenen Gläser spucken. Dient als Mundspülung und Zahnschutz. Das *Wasser nicht trinken!*

Auf kurze leichte Rülpsen warten, wenn möglich.

Sofort da nach hinlegen. Leicht erhöhte Rückenlage- das entspannt den Bauch, Kehlkopflinie sollte über Bauchlinie sein.

Bereitgelegte Wärmflasche auf rechter Seite in Leberhöhe seitlich neben der Brust mit der Öffnung nach oben.

Vollständig zudecken und bis zum Hals hochziehen. Es darf/soll bis 02:00 Uhr geschwitzt werden. Aktivierung des Feuerelementes Herz erzeugt innere Wärme. Hitze/fieberähnlicher Zustand im Bauchbereich bringt eine optimale Kreislauf- und Entgiftungsreaktion. Die Dehnungsfähigkeit der inneren Organe wird enorm gesteigert.

Ab hier gilt die 3 Stunden Regel!! Bauch/Beine/Po ruhig halten (Rückenlage). Arme, Füße Kopf können zur unterstützenden Durchblutung bei Problemen/Krämpfen/Juckreiz/ Ermüdung gerne kreisend bewegt werden. Bitte nichts unter Beine oder Füße legen und diese nicht übereinander legen!

Das beste ist, einfach schlafen :-)!

Wirkprozess des Leber- und Gallenspülung

Jetzt ist der innere Spülungsprozess eingeleitet. Innerhalb der folgenden 3 Stunden sollte nicht gesprochen werden. Keine Kommunikation per Handy, kein Fernsehen und keine digitalen Bücher!

Dies alles sind Stressfaktoren, die jeder vermeiden kann. Ein richtiges Buch, oder Musik die richtig gut tut, ist empfehlenswert. Malen und Zeichnen sind wundervolle Beschäftigungen.

3 Stunden des Loslassens alter Dinge sind jetzt zu nutzen (von giftigen Altlasten bis psychosomatischen Dingen). Was nicht mehr gebraucht wird, darf jetzt gehen!

Visualisierungen des Reinigungsprozesses bei geschlossenen Augen und einer sanften Atmung bringen hier sehr großen Erfolg.

Übelkeit und Erbrechen

Das Öl und der Zitronensaft sollten 3 Stunden im Körper gehalten werden. Danach kann u.U. erbrochen werden. Bei Übelkeit hilft mehrmaliges tiefes Ausatmen und leichtes Singen bekannter Lieder (auch aus der Kindheit).

Blasendrang und Blasenschwäche

Bei Blasendrang innerhalb der 3 Stunden kann ohne Probleme und ganz entspannt in ein Glas - oder Kunststoffflasche mit großer Öffnung uriniert werden. Das entspannt den Körper und lässt sich mehrmals wiederholen (Eimer zum Umfüllen bereitstellen).

Bitte nur in äußerster Dringlichkeit sanft bewegen und auf die Toilette gehen. Bitte generell bis 02:00 Uhr mit der Wärmflasche liegenbleiben. Der Leberwickel bleibt bis zum Morgen angelegt.

Nach 3 Stunden

Bitte Einleitungszeit merken, nach den 3 Stunden kannst du dich nun wieder bewegen. Leichtes Ausstrecken und deine gewohnte Liegeposition einnehmen. Kissen können wieder entfernt werden. Sollte allerdings Übelkeit entstehen, bitte nicht aufstehen, dann wieder in die erhöhte Ausgangsposition zurück kehren.

zurückkehren. Bitte nur in äußerster Dringlichkeit **sanft bewegen** und auf die Toilette gehen. Bitte generell bis 02:00 Uhr mit der Wärmflasche liegenbleiben. Der Leberwickel bleibt bis zum Morgen angelegt.

Tag der Leberreinigung

Am Tag der Leberreinigung nur bis max. 14 Uhr Saftfasten und bis max. 16:00 Tee und Kräuterextrakt einnehmen, danach nichts mehr einnehmen.

Vorbereitung zur Leberspülung ab 19:00 Uhr

1. Jetzt 200 ml rohen Zitronensaft auspressen und aussieben dann 200 ml rohes Mariendistelöl abmessen, die am Vortag eingeweichte Laxplum Dampflaume/Pomelo zupfen und im Mixer mit 150 ml gereinigtem Wasser mixen, bis keine Stückchen mehr da sind. Wärmflasche mit richtig heißem Wasser 3/4 gefüllt und 1 Glas Wasser am Bett bereit stellen. Zähne putzen, Blase entleeren, nicht mehr duschen, den Bauch nicht mit Wasser befeuchten.

Das Bett vorbereiten: leichte Erhöhung des Oberkörpers im Bett. Bitte 2 - 3 Kissen unterlegen/nicht sitzen. Überprüfe die bequeme Liegeposition, wichtig ist, dass der Bauch entspannt ist.

Leberseite nun mit einer Rotlichtlampe 10 min (15 cm Abstand)

bestrahlen.

Leberwickel mit Rizinusöl oder Apfelessig tränken und leberseitig auflegen mit Folie/Tüte abdecken mit einer geteilter Mullbinde o.ä. leicht fixieren. Die Gallengänge weiten sich, dehnen und öffnen sich.

Ein Handtuch um den Oberkörper legen und mit der anderen Hälfte der Mullbinde auch festbinden. Das verhindert Verbrühungen mit der Wärmflasche und verteilt gleichmäßig die Wärme im Bereich des Oberkörpers und verhindert das durchsickern der öligen Flüssigkeit in der Nacht.

Durchführung/Einleitung

Die Einleitung der Leberreinigung sollte flexibel zwischen 19:00 bis spätestens 22:00 Uhr erfolgen, damit der innere Spülungsprozess von 3 Stunden vor der Galle/Leber - Tiefschlafphase zwischen 23:00 und 4 :00 Uhr abgeschlossen ist.

Ab jetzt ist alles fix und fertig! Keinerlei Beeinflussung von außen und keine Störquellen, Handy im Flugmodus.

2. Nun das Mariendistelöl in Rohkostqualität schluckweise trinken 160 -200 mm, die Trinkzeit sollte max. 5 Minuten betragen. Bitte keinen Trinkhalm verwenden, das verringert die Wirkung des Öls (Erkennungsmerkmal für die Leber).

Nun eine kurze Pause von 30 Sec. Mit den Händen über dem Kopf- 2x tief durchatmen, das dient der Lockerung und Entspannung.

3. Nun den Zitronensaft in Rohkostqualität trinken, schluckweise 160 - 200 ml/max. 5 min Trinkzeit. Empfindliche Menschen können hier einen Strohhalm verwenden, um die Zähne zu schützen.

Trinktipps, falls es Probleme mit dem Öltrinken geben sollte: Nach jedem einzelnen Schluck Öl kann die Zunge in den Zitronensaft getaucht werden. Dies nimmt den Ölgeschmack weg und erleichtert das Trinken. Bitte nur die Zunge eintauchen und im Gaumen entlang bewegen.

Erst nach dem getrunkenen Öl den Zitronensaft trinken! *Nicht mischen!*

4. Nach der Einnahme den Mund mit dem vorhandenen Wasser spülen, nicht trinken und in eines der ausgetrunkenen Gläser spucken. Dient als Mundspülung und Zahnschutz. Das *Wasser nicht trinken!*

5. Auf kurze leichte Rülpsen warten, wenn möglich.
6. Sofort da nach hinlegen. Leicht erhöhte Rückenlage- das entspannt den Bauch, Kehlkopflinie sollte über Bauchlinie sein.
7. Bereitgelegte Wärmflasche auf rechter Seite in Leberhöhe seitlich neben der Brust mit der Öffnung nach oben.
8. Vollständig zudecken und bis zum Hals hochziehen. Es darf/soll bis 02:00 Uhr geschwitzt werden. Aktivierung des Feuerelementes Herz erzeugt innere Wärme. Hitze/fieberähnlicher Zustand im Bauchbereich bringt eine optimale Kreislauf- und Entgiftungsreaktion. Die Dehnungsfähigkeit der inneren Organe wird enorm gesteigert.
9. Ab hier gilt die 3 Stunden Regel!! Bauch/Beine/Po ruhig halten (Rückenlage). Arme, Füße Kopf können zur unterstützenden Durchblutung bei Problemen/Krämpfen/Juckreiz/ Ermüdung gerne kreisend bewegt werden. Bitte nichts unter Beine oder Füße legen und diese nicht übereinander legen!

Das beste ist, einfach schlafen :-)!

Wirkprozess der Leber- und Gallenspülung

Jetzt ist der innere Spülungsprozess eingeleitet. Innerhalb der folgenden 3 Stunden sollte nicht gesprochen werden. Keine Kommunikation per Handy, kein Fernsehen und keine digitalen Bücher!

Dies alles sind Stressfaktoren, die jeder vermeiden kann. Ein richtiges Buch, oder Musik die richtig gut tut, ist empfehlenswert. Malen und Zeichnen sind wundervolle Beschäftigungen.

3 Stunden des Loslassens alter Dinge sind jetzt zu nutzen (von giftigen Altlasten bis psychosomatischen Dingen).

Was nicht mehr gebraucht wird, darf jetzt gehen!!!

Visualisierungen des Reinigungsprozesses bei geschlossenen Augen und einer sanften Atmung bringen hier sehr großen Erfolg.

Übelkeit und Erbrechen

Das Öl und der Zitronensaft sollten 3 Stunden im Körper gehalten werden. Danach kann u.U. erbrochen werden. Bei Übelkeit hilft mehrmaliges tiefes Ausatmen und leichtes Singen bekannter Lieder (auch aus der Kindheit).

Blasendrang und Blasenschwäche

Bei Blasendrang innerhalb der 3 Stunden kann ohne Probleme und ganz entspannt in ein Glas - oder Kunststoffflasche mit großer Öffnung uriniert werden. Das entspannt den Körper und lässt sich mehrmals wiederholen (Eimer zum Umfüllen bereitstellen).

Bitte nur in äußerster Dringlichkeit sanft bewegen und auf die Toilette gehen. Bitte generell bis 02:00 Uhr mit der Wärmflasche liegenbleiben. Der Leberwickel bleibt bis zum Morgen angelegt.

Nach 3 Stunden

Bitte Einleitungszeit merken, nach den 3 Stunden kannst du dich nun wieder bewegen. Leichtes Ausstrecken und deine gewohnte Liegeposition einnehmen. Kissen können wieder entfernt werden. Sollte allerdings Übelkeit entstehen, bitte nicht aufstehen, dann wieder in die erhöhte Ausgangsposition zurück kehren.

zurückkehren. Bitte nur in äußerster Dringlichkeit **sanft bewegen** und auf die Toilette gehen. Bitte generell bis 02:00 Uhr mit der Wärmflasche liegenbleiben. Der Leberwickel bleibt bis zum Morgen angelegt.

Übergang zum Ausscheidungstag

10. Ab 2:00 Uhr

Hier ist der innere und eigentliche Spülungsprozess im Organbereich abgeschlossen und es darf in eine ganz normale Nachtruhe übergegangen werden. Viele Menschen schlafen von Anfang an und merken von diversen inneren Abläufen nichts. Sollte Übelkeit jetzt entstehen, darf auch erbrochen werden und mit einem Finger im Hals nachgeholfen werden. Bitte danach wenig Wasser trinken. Toilettengang ist nun auch erlaubt.

Bei älteren Menschen können ab 2:00 Uhr schon erste Ausscheidungen erfolgen.

Der durchschnittliche Ausscheidungszyklus findet zwischen 9:00 Uhr morgens und 18:00 Uhr statt.