

LEBERREINIGUNG NACH DR. CLARK

Reinigung der gesamten Gallenwege in der Leber für optimalen Gallenfluss – zur Förderung der Fettverdauung und Entgiftung des Körpers.

⚠ WICHTIG: Vor der Reinigung einen Parasitentest durchführen lassen! Bei vorhandenen Parasiten besteht Risiko von Gallenkoliken.

Erstmalig: 3× im Abstand von ca. 14 Tagen (oder bis keine Steine mehr kommen).

Danach: 1× jährlich zur Erhaltung. Gesamtdauer: 30 Stunden.

Empfohlen: am Wochenende oder im Urlaub durchführen.

► VORBEREITUNG (Tag 1)

Ab morgens: keine Fette, kein Eiweiß (kein Fleisch, Fisch, Milchprodukte), kein Kaffee. Leichte Kost erlaubt: Obst, Gemüse, Suppe, Kartoffel, Reis, Brot.

► ZEITPLAN

14:00 – Nichts mehr essen, nur Wasser trinken

18:00 – 200 ml Wasser + 1 EL Bittersalz

20:00 – 200 ml Wasser + 1 EL Bittersalz

21:45 – Grapefruitsaft (3 rosa Grapefruits, ca. 200 ml) + 1/8 l Olivenöl gut verquirlen

22:00 – Gemisch trinken + 4 Ornithinkapseln (500 mg), sofort hinlegen, 20 Min. flach & ruhig bleiben

► AM MORGEN (nicht vor 06:00 Uhr)

06:00 – 200 ml Wasser + 1 EL Bittersalz

+2 Std. – nochmals 200 ml Wasser + 1 EL Bittersalz

+2 Std. – normal essen beginnen: Fruchtsaft, Obst, dann leichte Kost

► STUHLKONTROLLE

Erbsengrüne elastische Steine = Galle

Gelb-grün bis bräunlich/schwärzlich = Gallensteine

Weiß-gelbliche Kristalle = Cholesterin

► ERFORDERLICHE ZUTATEN

- 100 g Bittersalz
- 3 rosa Grapefruits (ersatzweise normale)
- 4 Ornithinkapseln à 500 mg (unbedingt erforderlich)
- 1/8 l Olivenöl

**GESAMTDAUER:
30 STUNDEN**

**EMPFOHLEN: AM WOCHENENDE ODER
IM URLAUB**