



Daniela Meyersick

Anleitung für die ersten Tage

- **Trinke mindestens einen Liter Apfelsaft täglich für die Gesamtdauer von 6 Tagen.** Trinke den Saft nicht unmittelbar vor oder 2 Stunden nach dem Essen. Auch nicht am Abend. Der Saft zählt als zusätzliche Trinkmenge, ersetzt also nicht Deine gewohnte Flüssigkeitsmengen.
- **Diät-Empfehlungen:** Während der Vorbereitungsstage ernähre Dich bitte vegetarisch und pflanzlich vollwertig. Es wird allgemein empfohlen, bewusst und in Maßen zu essen, um das Verdauungssystem zu entlasten.
- **Die beste Zeit für die Leberreinigung:** Der letzte und Hauptteil der Leberreinigung findet optimaler Weise am einem Wochenende ohne Stress und mit genügend Zeit zum Ausruhen statt.
Die Leberreinigung ist an einem Tag mit abnehmendem Mond wirkungsvoller und deutlich verträglicher. Mit der 6-Tages-Vorbereitungsphase kann etwas eher, aber optimaler Weise ebenfalls nach dem Vollmond begonnen werden.
- **Wenn Du Medikamente einnimmst:** Vermeide während der Leberreinigung die Einnahme von Medikamenten die **nicht absolut notwendig** sind, Vitaminen in Pillenform oder Nahrungsergänzungsmitteln. Es ist wichtig, die Leber nicht noch zusätzlich zu belasten.
- **Führe Darmreinigungen vor und während der Leberreinigung durch:** Regelmäßiger Stuhlgang bedeutet noch lange nicht, dass Dein Darm nicht doch verschlackt ist. Eine Darmreinigung hilft unangenehme Erscheinungen oder Übelkeit am Tag der Leberreinigung zu vermeiden. Zwei bis drei Tage nach der Reinigung empfiehlt es sich, die zweite Darmspülung zu machen, damit die Gallensteine, die sich eventuell noch in Deinem Darm befinden, auch endgültig ausgeschieden werden.
Die Colon-Hydrotherapie ist eine effektive Methode zur Vorbereitung auf die Leberreinigung. Darmspülungen mit Hilfe eines Einlaufs sind die zweitbeste Methode. Für mich war es aufgrund der Kosten und der zeitlichen Unabhängigkeit die erste Wahl.

Und nun noch eines zum Schluss:

Genieße Deine erste Leberreinigung mit dem Bewusstsein, Dir auf allen Ebenen etwas richtig Gutes zu gönnen. Ich wünsche Dir viel Spaß dabei 😊

"Herr Ober, was macht meine Leber?"

"Bin ich Arzt?"

Herzliche Grüße

Daniela