

De totale voorbereiding en reiniging duurt 7 dagen. Persoonlijk vind ik het fijn om de reiniging in te plannen op een avond dat ik de dag erna geen plannen heb. Bijvoorbeeld de avond voor een vrije dag of het weekend. Gebruik geen medicijnen of supplementen die niet noodzakelijk zijn voor de zuivering.

Voer een reiniging niet uit in de menstruatieperiode

Benodigdheden

- 100 gram magnesiumsulfaat
- 100 gram malonzuur
- verse citroensap en verse sinaasappelsap of grapefruitsap (in gelijke verhouding)
- 2 afsluitbare kannen van 1 liter
- 14 citroenen
- 190 dl sap van citroenen en sinaasappelsap (of grapefruitsap)
- 125 dl olie
- rietjes

Indien nodig:

- mondwater of tandpasta
- geraspte gember in warm water met honing (bij misselijkheid)
- probiotica (lactobacillen na de reiniging)



Chilax prikkelt
je gezondheid

Lever en galblaas reiniging

Dag 1 - 5 - voorbereiding tot de reiniging

- Neem elke ochtend 1 glas water met 1 theelepel magnesiumsulfaat en 1 uitgeperste citroen. Als je de smaak vies vindt, neem dan mondwater of poets je tanden vooraf.
- Neem 1 theelepel malonzuur (appelzuur) met water, op een moment dat jou uitkomt. Het liefste 2 uur na een maaltijd.
- Neem elke avond 1 glas water met 1 theelepel magnesiumsulfaat en 1 uitgeperste citroen. Als je de smaak vies vindt, neem dan mondwater of poets je mond vooraf.

Voedingsvoorschriften dag 1 tot en met dag 5

- Eet geen koude of bevroren dingen. Al je eten en drinken moet op zijn minst op kamertemperatuur zijn.
- Eet weinig vlees, weinig zuivelproducten of gefrituurde producten.
- Drink geen alcohol

Dag 6 - reiniging

Ontbijt

Neem in de ochtend op de nuchtere maag 1 glas water met 1 theelepel magnesiumsulfaat en 1 uitgeperste citroen. Ontbijt daarna met havermout of rijst, of neem vers fruit en brood zonder beleg. Voor 12.00 uur de malonzuur met water innemen.

NIET ETEN: zuivelproducten, dierlijke vetten, suiker, kruiden, boter, olie, noten

WEL ETEN: vers fruit en fruitsappen

Lunch

13.00 uur Eet gekookte of gestoomde groenten met basmati rijst, gebruik eventueel wat zout

14.00 uur Niets meer eten of drinken in de middag, alleen wat water. Als je honger hebt, kun je wat fruit eten.

Het doel van dieet is niet om af te vallen, dit kan wel gebeuren als neveneffect

Lever en galblaas reiniging



Chilax

Dag 6 - zuivering

Doe 4 eetlepels magnesiumsulfaat en 2 uitgeperste citroenen in 7,5 dl water. Verdeel dit in 4 porties. 2 porties neem je in op de avond van dag 6 en 2 porties neem je in op de ochtend van dag 7.

18.00 uur Drink je 1e glas magnesiummengsel . Dit kan met een rietje, of je neus dichtgeknepen.

20.00 uur Drink je 2e glas magnesiummengsel . Dit kan met een rietje, of je neus dichtgeknepen.

Sommige mensen hebben last van misselijkheid. Neem dan een glas warme gemberthee, nadat je het glas hebt leeggedronken. Gemberthee maak je eenvoudig zelf door wat vers geraspte gember te mengen met gekookt water. Voeg eventueel wat honing toe als je de smaak te scherp vindt.

21.30 uur De bedoeling is dat je ontlasting hebt gekregen. Is dat nog niet het geval, kun je 1 eetlepel magnesiumsulfaat oplossen in 1 liter water met 2 uitgeperste citroenen. Drink dit achter elkaar op, hierna zou je moeten kunnen poepen.

21.45 uur Was de citroenen en sinaasappels (of grapefruit) en pers ze met de hand. Je moet 190 dl sap hebben. Doe dit sap en 125 ml olijfolie in een kan met deksel en schud hard tot de oplossing waterig wordt.

22.00 uur Ga naast je bed staan en drink het mengsel van olie, citroensap en sinaasappelsap (of grapefruitsap) in 1 keer op. Je kunt het met een rietje opdrinken, of je neus dichtknijpen tijdens het drinken. Drink dit op binnen 5 minuten. GA DIRECT LIGGEN.
Bij opkomende misselijkheid neem wat gemberthee.

22.05 uur Doe het licht uit en lig plat op je rug, met 2 kussens onder je hoofd, zodat je hoofd hoger ligt dan je buik. Je kunt ook op je rechterzij gaan liggen, met je knieën opgetrokken. Lig 20 minuten stil en praat niet.

22.25 uur Probeer te slapen.

Lever en galblaas reiniging

Dag 7 - einde reininging

- 06.15 uur Zet de wekker en drink je 3e glas magnesiummengsel . Dit kan met een rietje, of je neus dichtgeknepen. Als je dorst hebt, mag je voor het mengsel ook een glas warm water drinken. Je lichaam moet rechtop blijven.
- 08.15 uur Drink je 4e glas magnesiummengsel . Dit kan met een rietje, of je neus dichtgeknepen. Als je nog geen ontlasting hebt gehad, neem dan 1 liter water en los daarin 1 eetlepel zout met 2 citroenen op en drink dit weer in een keer op.
- 10.15 uur Je mag vers geperst vruchtensap drinken. Een half uur later mag je 1 of 2 stukken vers fruit eten. Een uur daarna mag je weer licht verteerbaar voedsel eten. Tegen de avond of de volgende ochtend kun je weer normaal eten.

Een lever en galblaas reiniging kun je iedere 8 -10 weken doen, tot je geen gruis en stenen meer in je ontlasting ziet,

Om je darmflora te versterken kun je, na de reiniging, 14 dagen lang elke dag 1-2 gram lactobacillen (probiotica) gebruiken om je darmflora aan te sterken.

Bij een leverreininging wordt een hoge darmspoeling geadviseerd. Dit is gewenst maar niet noodzakelijk. Laat het je niet weerhouden om een leverreininging te doen. Als je 1 week na de reiniging last krijgt van darmklachten, kan het zijn dat er een galsteen in de darmen is blijven hangen. Dit komt zelden voor. Als het wel zo is, is het noodzakelijk een hoge darmspoeling te doen bij een detox-centrum in je buurt.



Chilax prikkelt
je gezondheid