

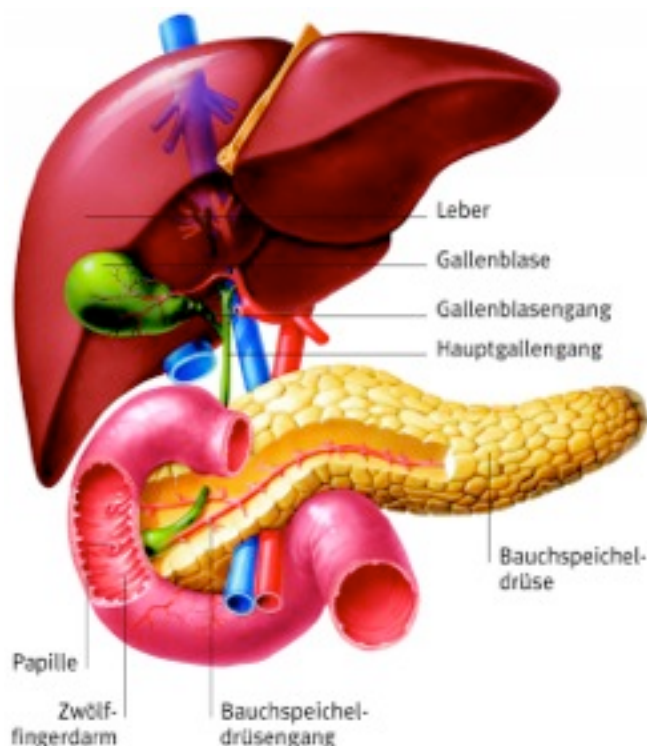
# Die Leberreinigung

Wir haben unterdessen viel über die Verwertung der Nahrung gehört. Die Funktion der Leber wurde aber bis jetzt ausser Acht gelassen. Bevor ich die Reinigung der Leber detaillierter beschreiben will, möchte ich deren wichtigsten Funktionen erläutern. Die Leber gehört zu den wichtigsten Entgiftungsorganen im Körper. Hinzu kommt, dass sie für die Produktion der Galle zuständig ist. Die hohe Belastung durch unsere Nahrung, Medikamente und andere äussere Einflüsse führen zu einer dauernden Überforderung der Leber und kontinuierlichen Vergiftung.

## Wozu wird die Leber gebraucht?

Als Erstes gehe ich nochmals auf die Verdauung ein. Im Magen wird die Nahrung mit der Magensäure aufgespalten. Dieser Nahrungsbrei hat dann einen PH-Wert von etwa 2. Anschliessend geht's Richtung Dünndarm. Damit der Dünndarm nicht mit verdaut wird, muss die Säure mit der Gallenflüssigkeit neutralisiert werden. Diese wird in der Leber produziert und gelangt durch die Gallengänge via Gallenblase in den Dünndarm. Die Gallenblase ist der Zwischenspeicher, damit nach einer üppigen Mahlzeit auch genügend Galle für die Neutralisation zur Verfügung steht. In der heutigen Medizin sieht man in der Gallenblase keinen Sinn. Deshalb wird sie auch einfach wegoperiert, wenn Sie wegen den Gallensteinen Schmerzen verursacht. Ohne Gallenblase fliesst die, in der

Leber produzierte Galle, kontinuierlich in den Dünndarm. Ohne Nahrungsbrei verschiebt sich der PH-Wert des Dünndarmes in den basischen Bereich. Diese Situation ist weniger problematisch, hingegen verschiebt sich der PH-Wert sehr stark in den sauren Bereich, wenn aus dem Magen der saure Nahrungsbrei Richtung Dünndarm wandert. Die Darmflora liebt den sauren Bereich nicht und verändert sich dadurch stark. Es nehmen andere Bakterien im Darm Überhand. Ist die Darmflora nicht mehr im Gleichgewicht, so nimmt sie die Nahrung nicht mehr optimal auf. So entstehen dann die ersten Vitamin- und Mineralmängel. Auch der Fettstoffwechsel funktioniert ohne Galle unbefriedigend. Somit kann



man sagen, dass die Leber mit der Gallenflüssigkeit die Regelung des PH-Wertes übernimmt. Sind die Gallengänge in der Leber und die Gallenblase mit Steinen belegt, so gelangt nicht mehr genügend Gallenflüssigkeit in den Dünndarm.

Eine weitere wichtige Funktion ist die Regelung des Blutzuckergehaltes. Die Glukose wird in der Leber hergestellt und auch abgebaut.

## Welche Krankheiten entstehen durch diese verstopften Gallengänge?

Normalerweise kennen wir nur die Spitze des Eisberges, die sogenannten Gallenkoliken. Diese Gallensteine sieht man dank Kalkablagerungen auch gut auf dem Röntgenbild. Es gibt aber viele Krankheiten, bei welchen die Steine nicht so gross sind und hauptsächlich aus Cholesterin bestehen. Diese sieht man auf den Röntgenbild nicht. Speziell die kleinen Steine in der Leber werden nie beachtet. Diese behindern die Leber aber beim Entgiften und die basische Gallenflüssigkeit fehlt im Dünndarm. Aus den Beschreibungen von Hulda Clark und Andreas Moritz verschwinden nach Leberreinigungen folgende Krankheiten:

- Allergien
- Schmerzen in den Schultern und im oberen Bereich des Rücken
- Hohe Cholesterinwerte

Ich kann mir gut vorstellen, dass noch viele anderen Krankheiten davon abhängig sind. Denn eine Übersäuerung ist die Grundlage für unzählige Krankheiten.

## Die Reinigung der Leber

Damit die Gallenflüssigkeit wieder optimal fließen und die Gallenblase ihre Speicherfunktion wahrnehmen kann, müssen wir alle Gallengänge reinigen. Mechanisch, das heisst mit einer Operation gelingt uns das nicht. Es können nur die Steine der Gallenblase entfernt werden. Meistens wird die ganze Gallenblase entfernt. Hulda Clark und Andreas Moritz beschreiben ein natürliches Verfahren, mit welchem die Steine einfach und schmerzlos entfernt werden können. Kurz zusammen gefasst werden die Gallensteine innert einer Woche mit viel Apfelsaft aufgeweicht, die Gallengänge mit Bittersalz ausgedehnt und die Steine anschliessend mit einem Getränk aus Grapefruit und Olivenöl ausgeschwemmt. Damit aber nicht mehr Ärger als Nutzen entsteht, müssen einige Punkte beachtet werden. Ich habe sogar in Büchern um 1900 eine vereinfachte Form der Leberreinigung gefunden. Dort ist es im Zusammenhang mit Gallenkoliken nur mit Olivenöl beschrieben. Trotz dieser vereinfachten Therapie war die Wirkung verblüffend. Es wird von Steinen bis zu Wallnussgrösse beschrieben.

Im Idealfall führt man die Reinigung, wie alle Ausleitungstherapien bei abnehmendem Mond durch.

## Einkaufsliste

Eine gute Vorbereitung hilft in dieser Zeit Fehler und Hektik zu vermeiden. Das Verfahren sieht zwar auf den ersten Blick aufwändig aus aber es lässt sich im normalen Alltag

Bittersalz (Magnesiumsulfat)	4 Esslöffel in 720 ml Wasser aufgelöst
Olivenöl	125 ml (leichtes Olivenöl (extra virgine) lässt sich besser schlucken)
Frische rosa Grapfruit	Eine grosse oder zwei kleine, so dass Sie 170 bis 180 ml Saft erhalten
Halblitergefäss mit Deckel	als Schüttelbecher
Apfelsaft	6 Liter

problemlos durchführen. Es braucht nur einen Tag, an welchem man sich am besten nicht zu viel vor nimmt, damit man ein wenig Reserve hat.

## Der Wochenplan

### 6 Tage Vorbereitung

Die Lebereinigung darf nur in gesundem Zustand durchgeführt werden. Selbst eine Erkältung muss vorher auskuriert werden. Damit sind aber nicht chronische Krankheiten gemeint, weil wir diese ja mit der Leberreinigung beseitigen möchten. In dieser Zeit sollte eine fettfreie bekömmliche Nahrung gegessen werden. Wenn immer möglich sollte auf Vitamine und Medikamente verzichtet werden. Mit einem möglichst naturbelassenen Apfelsaft werden die Gallengänge ausgeweitet und die Steine ein wenig weicher gemacht. Kaltes Essen oder kalte Getränke sollten vermieden werden. Tierische Produkte wie Fleisch und Käse gehören auch nicht auf den Speiseplan. Auch Gebackenes belastet die Leber unnötig. Eine oder mehrere Darmreinigungen vor und nach der Leberreinigung helfen, dass die Steine möglichst ungehindert ausfliessen können. Im Idealfall macht man eine Colon-Hydro-Therapie. Aber bereits ein Einlauf wirkt Wunder.

## Tag der Lebereinigung

Am Tag der Reinigung muss man sich den Abend reservieren. Die Zeiten sind so gut wie nur möglich einzuhalten. Der Morgen beginnt am Besten mit einem Poridge (Haferbrei). Zum Mittagessen gibts nur noch Gemüse oder Reis. Ab dann darf ausser Wasser nichts mehr gegessen oder getrunken werden. Um 18:00 Uhr nimmt man die erste Portion Bittersalz zum Entleeren des Darmes. Um 20:00 Uhr die zweite Portion. Klappt der Stuhlgang um 21:30 Uhr nicht automatisch, so ist ein Einlauf zu empfehlen, damit die Steine den Darm bequem passieren können. Um 22:00 Uhr trinkt man dann den Grapefruit-Olivenöl Trunk. Wer den Geschmack nicht verträgt, kann das Getränk mit einem Trinkhalm trinken, um die Geschmacksnerven zu umgehen. Am besten trinkt man es im Stehen vor dem Bett und legt sich anschliessend auf den Rücken. Das ist sehr wichtig, weil die Leber im Liegen besser arbeitet. Mit einer Wärmflasche kann die Leber weiter unterstützt werden.

Tag	Zeit	Einnehmen
Mo		Bio Apfelsaft, Löwenzahn Aufguss, Bärlauch, Schonende Kost, Lebertee
Di		Apfelsaft
Mi		Apfelsaft
Do		Apfelsaft
Fr		Apfelsaft
Sa	7:00 Uhr	Poridge
	12:00 Uhr	Basmati Reis und Gemüse - Danach gibt es nur noch Wasser
	18:00 Uhr	1. Bittersalz
	20:00 Uhr	2. Bittersalz
	21:30 Uhr	Einlauf wenn möglich
	22:00 Uhr	Ölmischung im Stehen trinken und direkt ins Bett
So	6:00 Uhr	3. Bittersalz
	8:00 Uhr	4. Bittersalz
	10:00 Uhr	Früchte

Tag	Zeit	Einnehmen
		Ab dann beginnt man mit leichter Kost wieder zu essen. Nierentee. Eine anschliessende Darmreinigung spült die letzten Steine aus.

## Vorbereitung und Rezepte

### Lebertee

Der Lebertee hilft die Leber auf die Kur vorzubereiten. Mit 2 Esslöffeln dieser Kräuter fertigt man 0.75 Liter Tee an. Am Abend werden die Kräuter im Wasser aufgeweicht und am Morgen 10 Minuten gekocht.

20g	Löwenzahrwurzel	Dandelion Root
10g	Artischockenblätter	Artichoke Leaves
20g	Süssholzwurzel	Licorice Root
20g	Odermennigkraut	Agrimony
20g	Wilde Yamswurzel	Wild Yam Root
20g	Berberitzenwurzelrinde	Barberry Bark
20g	Eichenrinde	Tanners Oak Bark
20g	Mariendistelkraut	Milk Thistle Herb
20g	Erdrauchkraut	In USA Bearsfoot

### Nierentee

Mit dem Nierentee unterstützt man die Niere nach der Kur. Am Abend weicht man 3 Esslöffel dieser Kräutermischung in zwei Tassen Wasser. Dieses Wasser wird dann am nächsten Tag kurz aufgekocht und abgegossen. Dieses Getränk soll ohne Zusatz über den Tag verteilt getrunken werden. Diese Kur wird über 20 Tage durchgeführt.

20g	Majoran	Majoram
20g	Katzenkralle	Cat's Claw
20g	Brennesselwurzel	Nettle Root
40g	Fenchelsamen	Fennel Seed
40g	Wegwartkraut	Chicory Herb
40g	Bärentraubenblätter	Uva Ursi
40g	Hortensienwurzel	Hydrangea Root

40g	Wasserhanfwurzel, rote	Gravel Root
40g	Eibischwurzel	Marshmallow Root
40g	Goldrutenkraut	Golden Rod Herb

## Meine Erfahrung

Das Buch von Andreas Moritz und einige Berichte im Internet haben mich dazu motiviert, eine Leberreinigung selber durchzuführen. Da ich selber nicht die erste Darmspülung gemacht habe, bereitet mir das auch keine Sorgen. Ich habe mich nach Ostern an die Ernährungstips gehalten und am Dienstag eine Darmspülung gemacht. Ich wollte möglichst alle Problem vermeiden.

### Die eigentliche Reinigung am Samstag

Am Samstag, dem 6-ten Tag, habe ich ganz nach Plan das Bittersalz genommen. Als nach dem zweiten Bittersalz um 9:00 Uhr sich in meinem Körper überhaupt nichts verändert hatte, war ich ein wenig beunruhigt und entschloss mich für eine Darmspülung. Wenige Minuten später musste ich aber zur Toilette. Das Bittersalz hatte gewirkt. Ich machte die Darmreinigung trotzdem, weil ich mir überlegte, die Gallensteine sollen möglichst viel Platz zur Ausscheidung haben. Da mich im Frühling das Asthma quält und eine solche Kur meistens eine Verschlimmerung mit sich bringt, hatte ich genügend Medikamente organisiert, damit nichts passieren kann. 9:50 Uhr inhalierte ich und machte die Bettflasche bereit. Um 10:00 Uhr nahm ich den vorbereiteten Grapefruitsaft-Olivenöl Trunk und legte mich zu Bett. Die Bettflasche legt ich auf der rechten Seite auf die Leber. Der Saft schmeckte für mich noch gut, weil ich Grapefruit gerne habe. Somit bereitete das Trinken keinerlei Probleme. Nach einigen Minuten war ich fast ein wenig enttäuscht, weil sich in meinem Körper überhaupt nichts getan hat, ausser dass ich kalt hatte. Ich hatte kein komisches Gefühl, mir war nicht schlecht und somit entschied ich mich zu schlafen. Ich war aber immer wieder wach und staunte, wenn sich in meinem Bauch etwas bewegte. Das Gefühl war überhaupt nicht unangenehm, sondern nur ungewohnt. Es fühlte sich wie Muskelspannungen in der Leber an. Bis am nächsten Morgen hatte ich keinen Stuhldrang und auch sonst nichts Besonderes.

### Der Sonntag Morgen

Damit ich den ersten Bittersalz Trunk am Morgen nicht verschlafe, musste ich den Wecker stellen. Um 6:00 Uhr trank ich die dritte Portion und legte mich wieder hin. Selbst nach der vierten Portion hatte sich nichts verändert. Ich war ein wenig schlapp aber ansonsten absolut wohlauf. Nach 9:00 Uhr ging's dann endlich los - ich konnte auf die Toilette. Tatsächlich, es wurden einige grüne erbsengrosse Steine ausgeschieden. Ich war beruhigt. Ab dann musste ich noch etwa 10 Mal mehr oder weniger dringend auf die Toilette. Bei jedem Mal wurde etwa ein Dutzend dieser Erbsen ausgeschieden. Es hatte

aber immer wieder murmelgrosse Steine darunter. Auch diese waren mattgrün und ganz deutlich vom Stuhl zu unterscheiden. Nach einem einfachen Mittagessen kommt sogar schon wieder ein wenig Energie.

### **Gesundheitlicher Nutzen nach der ersten Reinigung**

Auch wenn der gesundheitliche Nutzen bei mir am Anfang noch nicht abschätzbar war, so hat mich der Erfolg überzeugt, dass ich in den nächsten Monaten noch einige Leberreinigungen durchmachen werde. In der ersten Woche hat sich die Verdauung schnell wieder normalisiert. Das Asthma hatte sich am Anfang eher verschlechtert, was aber nicht verwunderlich ist, wenn man den Zusammenhang von Dickdarm und Lunge kennt. Die Haut wurde interessanterweise schnell besser. Am positivsten und schnellsten hat sich aber die Energie im Körper verändert. Ein wesentlich klarerer Kopf und neuer Tatendrang machen die Reinigung lohnenswert. Ich bin trotz weniger Schlaf wesentlich wacher.

### **Nach der zweiten Reinigung**

Der Ablauf hatte etwa gleich gut wie beim ersten Mal geklappt. Da es nicht das erste Mal war, ging ich der Sache bereits viel gelassener entgegen. Die ausgeschiedenen Steine waren etwas kleiner aber auch wieder zahlreich. Bereits kurz nach der Reinigung ging es mir deutlich besser. Das Asthma nahm stark ab und die Haut heilte fast überall. Somit steht der nächsten Gallenreinigung nichts im Weg.

Selbst wenn ich den Körper mit der Ernährung überlaste (zum Beispiel zu viel Süßes), so kann er sich wesentlich schneller wieder erholen. Sobald ich wieder ein wenig Rücksicht auf den Körper nehme, geht es mir besser.

Jetzt empfehle ich jedem, das Buch von Andreas Moritz zu studieren und eine erste Leberreinigung durchzuführen. Wer daran noch Zweifel hat, soll im Internet in den verschiedenen Foren nach Erfahrungen von Anderen suchen. Interessanterweise sind fast nur positive Erfahrungen zu finden, was im Zusammenhang mit Therapien selten so ist.

## Literatur

### **Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung**

Andreas Moritz, [voxverlag.de](http://voxverlag.de)

### **Heilung ist möglich**

Hulda R. Clark, Knauer MensSana