

## Fastenzeit - Das Reinigen der inneren Organe

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Traditionell beginnt 40 Tage vor Ostern die Fastenzeit. Mit dem heutigen Gesundheitsbrief möchte ich Ihnen dieses Thema näher bringen. Dabei geht es mir nicht um die religiösen Aspekte des Fastens. Das Fasten in seinen vielfältigen Formen hat im Grunde ein bestimmtes Ziel: Das Reinigen der Organe.

### Was ist Fasten?

---

Fasten (v. gotisch: fastan = (fest)halten, beobachten, bewachen; v. althochdt.: fasten = fest (an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten)) ist eine Form menschlicher Kultur in Gestalt der Askese. Allgemein gesehen strebt man durch Fasten mittels Beschränkung von Nahrungsaufnahme eine Ausweitung der psychischen und soziale Kontrolle, der Macht, des Bewusstseins und/oder der Demut an. Die religionsgeschichtliche Definition von Fasten ist das Nüchternsein, in dem aus religiösen oder kultischen Motiven bewusst und freiwillig auf sonst übliche feste beziehungsweise flüssige Nahrung verzichtet oder deren Verzehr gezügelt wird. Oft dient die Fastenzeit zur Vorbereitung von Festen.

Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in allen Religionen belegt und kommt in verschiedensten, oft festgelegten Formen vor: auf bestimmte Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Nahrungsverzicht sowie auf bestimmte Dinge wie Genussmittel, Fleisch, Alkohol etc.

Leitete sich das Fasten ursprünglich religiös her (Reinigung der Seele, Abwehr des Bösen, Trauer, Buße, Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung), finden sich in der Neuzeit verstärkt Formen des therapeutischen Fastens (siehe auch Diät) bis hin zum politischen Fasten (Mahatma Gandhi), Hungerstreik.

### Programm zur Reinigung der Leber (nach Dr. Hulda Clark)

---

**Eine erste Möglichkeit zur Reinigung der inneren Organe ist eine Leberreinigung.**

Wenn man die Leber von Gallensteinen befreit, hat das eine außerordentlich günstige Wirkung auf

die Verdauung, was außerordentlich zu Ihrer allgemeinen Gesundheit beiträgt. Wenn Sie Allergien haben, ist zu erwarten, dass sich diese mit jeder Leberreinigung reduzieren. Sie können sich damit sogar von Schmerzen in der Schulter, im Oberarm und im oberen Rücken befreien. Sie haben mehr Energie und Ihr Wohlbefinden steigert sich deutlich.

Die Leber produziert täglich etwa einen Liter Galle. Sie ist von feinen Kanälchen durchzogen, die sich zum galleführenden Gang vereinigen. Die Gallenblase ist mit diesem Gang verbunden und stellt ein Reservoir für die Flüssigkeit dar. Wenn man Fette oder Eiweiße zu sich nimmt, entleert sich die Gallenblase nach etwa zwanzig Minuten, und die gespeicherte Galle wandert über den Gang in den Dünndarm. Es gibt Substanzen, die die Gallenblase zum Abgeben von Galle reizen wie Cayennepfeffer, Ingwer und Fruchtsäuren. Das erste, was Sie nach der Reinigung zu sich nehmen, sollte ein Fruchtsaft sein.

Bei vielen Menschen, auch schon bei Kindern, sind diese Kanälchen mit Gallensteinen verstopft. Bei manchen treten Allergien oder Ausschlag auf, während andere symptomfrei bleiben. Wenn die Gallenblase mit Ultraschall oder Röntgen untersucht wird, ist sie unauffällig. Typischerweise befinden sich die Steine nicht in der Gallenblase. Darüber hinaus sind sie meist zu klein und enthalten kein Kalzium, was die Voraussetzung dafür wäre, dass sie auf dem Röntgenbildschirm sichtbar werden. Es gibt über ein halbes Dutzend Arten von Gallensteinen, die meist Cholesterinkristalle beinhalten. Sie können blau, rot, weiß, grün oder braun sein. Die grünen Steine sind mit Galle überzogen.

In vielen Gallensteinen sind unbekannte Objekte eingeschlossen. Könnten dies Überreste von Egel sein? Viele der Steine haben eine korkähnliche Form mit Längsrillen unterhalb der Oberseite. Solche Formen machen die Gestalt der blockierten Gänge sichtbar. Andere Steine sind aus zahlreichen kleineren Steinen zusammengesetzt, ein Hinweis darauf, dass sie sich irgendwann seit der letzten Reinigung in den Gallengängen neu zusammengeklumpt haben.

In der Mitte eines jeden Steins findet man ein Kern aus Bakterien, das Wissenschaftlern zufolge ein Hinweis darauf ist, dass ein abgestorbener Parasit die "Keimzelle" für die Steinbildung war.

Wenn sich die Steine vergrößern und zahlreicher werden, führt der auf die Leber entstehende Stauungsdruck dazu, dass sie weniger Galle erzeugt. Stellen Sie sich zum Vergleich vor, in Ihrem Gartenschlauch befänden sich Kieselsteine. Dies hätte zur Folge, dass erheblich weniger Wasser hindurchfließt, wodurch wiederum weniger Steine herausgespült werden könnten. Bei Gallensteinen wird viel weniger Cholesterin ausgeschieden, das heißt, der Cholesterinspiegel kann ansteigen.

Da Gallensteine porös sind, können sich in ihnen die verschiedensten Bakterien, Zysten, Viren und Parasiten einnisten, die die Leber passieren. Dadurch bilden sich Infektionsnester, die den Körper mit einem stetigen Strom von Bakterien versorgen.

Es ist klar, dass sich Magenentzündungen, Geschwüre und Darmgase nicht auf Dauer heilen lassen, solange sich Gallensteine in der Leber befinden.

## **Sie sollten zweimal pro Jahr eine Leberreinigung durchführen.**

---

In der nächsten Woche werde ich Ihnen die Reinigung der Nieren vorstellen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln