

Anleitung zur Leber- und Gallenblasenreinigung

Der Leber - ein Entgiftungsorgan der Sonderklasse. Jeden Minute filtert Sie 1,5 Liter Blut, produziert über einen Liter Galle und hält viele weitere Körperfunktionen am laufen. Doch: Gallensteine können die Leber in Ihrer Funktion stark einschränken, zahlreiche Beschwerden können die Folge sein. Eine Leberreinigung ist jetzt das Gebot der Stunde.

Die Leber ist neben dem Herzen das vermutlich wichtigste und zu gleich grösste Organ des Körpers. Kaum eine Körperfunktion, die sie nicht mit beeinflusst. So filtert sie das Blut, sorgt durch Absonderung von Gallenflüssigkeit für die Verstoffwechslung von Fetten und hat direkten Einfluss auf Wachstum und Funktion jeder einzelnen Körperzelle. Viele Störungen liegen in einem Ungleichgewicht der Leber begründet. Das Thema "Gallensteine" wird von der klassischen Medizin weitgehend ignoriert. Bis heute mangelt es an verlässlichen Tests zur Diagnose. Weit Verbeitet ist die Meinung, Gallensteine seien nur in der Galle zu finden. Auf Röntgenbildern können sie nämlich nicht gesehen werden. Tatsächlich aber finden wir die meisten Steine in der Leber,

Herzinfarkt, Diabetes und Krebs - diese und andere Krankheiten sollen laut naturheilkundlichen Beobachtungen auf eine mangelnde Entgiftungsfunktion der Leber und durch Gallensteine zumindest mit verursacht sein. Die verminderte Produktion von Gallenflüssigkeit und damit ein schlechterer Aufschluss von Nahrungsvitalstoffen spielt dabei ebenso eine Rolle.

Um eine gesundes Verdauungssystem zu erhalten und die Körperzellen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich zwischen 1,1 und 1,6 Liter Galle produzieren. Gallenflüssigkeit hält die Blutfettwerte konstant, entfernt Toxine und dient als Regulator für das Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder weniger.

Die Leber reinigen - jetzt.

Wird die Leber von Gallensteinen befreit, verbessert sich automatisch ihre Funktion. Nicht selten verschwinden Symptome einfach von selbst. Eine Leberreinigung gehört zu den wirksamsten Massnahmen, um allgemeines Wohlbefinden und die Gesundheit zu steigern. Durch den verbesserten Gallenfluss wird die Verdauung angekurbelt und die Energie des Körpers besser verwaltet. Vitalität und Wohlbefinden können deutlich zu nehmen, wie vielfach von Menschen berichtet wird, die eine solche Reinigungskur durchgeführt haben.

Hier einige Tipps zur Unterstützung Ihrer Leber ...

1. In Maßen essen. 2. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Fertignahrung, Fast Food, raffinierten Zucker und frittierte Speisen meiden 3. Verzicht auf Suchtmittel wie Alkohol, Tabak, Koffein und Drogen. 4. Verwenden Sie ausschließlich hochwertige pflanzliche Oele und Fette 5. Beschränken Sie Ihren Medikamentenverbrauch auf das Nötigste 6. Meiden Sie Konservierungstoffe, Pestizide, künstliche Farb- und Aromastoffe. Ferner können Sie Ihrer Leber durch die richtige Nahrungswahl unterstützen. Kaliumreiche Speisen können helfen: brauner Reis, Bananen, Mandeln, Samen, Meeressgemüse, Pflaumen und Beeren. Trinken Sie reines, gefiltertes Wasser.

Essen Sie viel Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Viele Aspekte unserer Gesundheit können wir direkt über Nahrung und Lebensgeohnheiten bestimmen. Auf einige Faktoren haben wir allerdings wenig Einfluss - Toxine und Chemikalien aus der Umwelt etwa. Eine regelmäßige Reinigung des Körpers und der Leber ist daher Pflicht. Fasten- und Reinigungskuren wurden zu allen Zeiten ein oder mehrmals jährlich empfohlen und sind auch in heutiger Zeit ratsam.

Leber-Gallenblasen-Reinigung - so gehts

Zutaten:

Hilfsmittel: Löwenzahn, eine Handvoll täglich (wenn verfügbar)

Mariendistel, 500 mg - 2000 mg täglich als Kapsel oder in Pulverform ([Bitterkraft Pulver, 7 Kräuter Pulver](#))

ca. 80 Gramm (4 EL) Bittersalz (Alternativ F.X. Passage aus der Apotheke verwenden)

[120 ml kaltgepresstes Olivenöl](#)

Saft aus 2 Grapefruits (Falls nicht zur Stelle können sich auch Zitronen und Orangen mischen)

Ablauf:

Die Reinigung umfasst eine 5-7-tägige Vorbereitungszeit, endet mit einer 16 - 20 stündigen Ausscheidungsphase.

Vorbereitung (ca. 1 Woche): - Essen Sie während der Vorbereitung nur sehr leichte Kost: Säfte, Früchte, Haferflocken, Gedünstetes Gemüse und Reis. etc. - Vermeiden Sie eiweißreiche, tierische Lebensmittel, Milchprodukte und frittierte Speisen.

- Verzichten Sie auf zu kalte und gekühlte Nahrung. Sie belastet unnötig die Leber. - Legen Sie den Tag der Reinigung auf das Wochenende bzw. auf einen arbeitsfreien Tag. - Vermeiden Sie alles was belastet, wie Medikamente (wenn möglich), Alkohol, Süßigkeiten etc. - Vermindern sie einige Tage vorher ihre Fettzufuhr

- Verzichten am Tag der Reinigung komplett auf Fett. Durch den Fettmangel kommt es in der Gallenblase zu einem Stau an Gallenflüssigkeit. Später können so mehr Steine heraus gespült werden. Anleitung: Mindestens eine Woche vor der eigentlichen Reinigung täglich Löwenzahn und Mariendistel (Bitterkraft, Heidelbergers 7 Kräuterpulver) einnehmen - als Tee, in Pulverform und zur rechten Jahreszeit auch als Smoothie. Mariendistel und Löwenzahn sind seit Jahrhunderten beliebte Zutat in Tinkturen zur Stärkung der Leber.

Am Abend der Reinigung nehmen Sie 2 Gläser Wasser mit gelöstem Bittersalz (Magnesiumsulfat) zu sich. Alternativ können Sie F.X. Passage aus der Apotheke nehmen, was bedeutend besser schmeckt. Trinken Sie das erste Glas um ca. 18 Uhr, das zweite um ca. 20 Uhr. Durch das im Bittersalz vorhandene Magnesium weiten sich die Gallengänge, die Ausscheidung der Gallensteine wird weiter begünstigt.

Kurz vor dem Schlafengehen (ca. 10 Uhr) nehmen Sie das Olivenöl und den Grapefruitsaft, zusammen und im Stehen zu sich. Legen Sie sich anschließend sofort ins Bett. Schon beim nächsten Toilettengang können nun erste Gallensteine kommen. Am nächsten Morgen folgen zwei weitere Bittersalzlösungen. Nehmen Sie die erste zwischen 6.00 - 6.30 Uhr ein, die zweiten zwischen ca. 8.00 und 8. 30 Uhr. Ab 10 Uhr können Sie zuerst mit Säften beginnen und langsam mit Obst und dann mit leichter, vegetarischer Kost steigern.

Danach:

Die folgenden Tage möglichst leicht und fettarm essen. Langsam zur normalen, gesunden Kost steigern. Die Gallenblasenreinigung kann mehrmals im Abstand von vier Wochen wiederholt werden. Bei

vielen Menschen kommen auch bei späteren Reinigungen immer wieder Steine. Je mehr die Kanäle der Leber von Gallensteinen befreit werden, desto besser kann das Entgiftungsorgan funktionieren.

Viele Leute die ich kenne und die die Leberreinigung ein oder mehrmals durchgeführt haben, berichten von erstaunlichen Ergebnissen und davon dass sie sich danach wesentlich besser gefühlt haben und ein deutlich stabileres Immunsystem hatten.

Deshalb einfach mal probieren, ihr werdet staunen. Wer mehr wissen will über die ganzen Zusammenhänge und Fallgeschichten, der lese das Buch von Heilpraktiker Andreas Moritz "Die Wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung"

Geschrieben von [bernd](#) am Dienstag, 20. November 2012 um 16:48 in [Gesundheitsnews](#)