



Die Leber und Gallenblasenreinigung nach Andreas Moritz von Ausgabe 2014

- 6 Tage Vorbereitungszeit, gefolgt von 16-20h des eigentlichen Reinigungsprogramms
- Ziel: Gallensteine werden ausgeleitet

Benötigt wird:

- **Apfelsaft** 6x1 Liter **oder Sauerkirschsafft** 6x1/4 Liter **oder** einen der unter Alternativen zu Apfel- oder Sauerkirschsafft aufgeführten Säfte.
- **Bittersalz** (oder Magnesiumzitrat)- 4 EL (60g) aufgelöst in gut 700ml Wasser
- **Natives Olivenöl extra** von bester Qualität, 120ml
- **Frische Grapefruit (am besten rosafleischige)** – genug, um etwas 180ml Saft auszupressen, alternativ dieselbe Menge frischen Zitronen- und Orangensaft gemischt

Vorbereitung:

Trinken Sie über einen Zeitraum von sechs Tagen täglich einen Liter abgefüllten oder frisch zubereiteten Apfelsaft oder 250ml ungesüssten Sauerkirschsafft.

Apfelsäure hat eine aufweichende Wirkung auf die Gallensteine, und sorgt so dafür, dass diese die Gallengänge reibungslos passieren können.

Sauerkirschsafft hat eine viermal so hohe Konzentration an Apfelsäure wie Apfelsaft. Menschen welche die grossen Zuckermengen im Apfelsaft nicht vertragen, nehmen Sauerkirschsafft.

Es kann bei der Vorbereitung zu einem Völlegefühl und gelegentlichen Durchfällen kommen.

Es handelt sich um aufgestaute Galle. Zu erkennen an der bänlichen, gelblichen Farbe.

Apfelsaft und Kirschsafft kann mit Wasser verdünnt werden.

Tinken Sie von einem dieser Säfte, langsam und in kleinen Portionen, über den ganzen Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten.

Ziel: Gallensteine Aufzuweichen!

Hinweis: Trinken Sie am sechsten Vorbereitungstag schon während des Vormittags die Gesamtmenge an Saft.



Ernährungsempfehlungen (für die ersten fünf Tage)

- Keine eiskalten Nahrungsmittel und Getränke essen und trinken (warm und Raumtemperatur ist die Alternative)
- Rohkost wäre ok wenn jemand dies schon als Ernährungsform hat
- Meiden sie tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte/ ausser Butter)
- Alles gebratene oder raffiniertes Zucker bzw. zuckerhaltige Nahrungsmittel
- Keine üppigen Mahlzeiten
- Am Besten eignen sich frische Salate, gekochtes Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nusskerne, Samen, naturbelassene Fette und Öle, Kräuter, Gewürze oder Obst.

Die beste Zeit für die Reinigung:

- Die Haupt- und Endphase der Leberreinigung sollte möglichst an einem Wochenende liegen, denn es ist wichtig unter keinerlei Druck zu stehen und reichlich Zeit zum Ausruhen zu haben
- Erfolgreich ist die Leberreinigung während jeder Mondphase, dennoch sollte sie vorzugsweise auf einen Tag zwischen Vollmond und Neumond oder zwischen Neumond und Vollmond fallen.
- Die Hauptphase der Leberreinigung sollte nach Möglichkeit nicht an einem Vollmondtag erfolgen, denn dann neigt der Körper dazu, zusätzliche Flüssigkeit im Gehirn und den Geweben einzulagern und hält daher Toxine verstärkt zurück. Am förderlichsten sind für Reinigungs- und Heilungsvorgänge die Tage um Neumond

Was am 6. Tag der Vorbereitungsphase zu tun ist:

- Trinken Sie am Vormittag die Tagesmenge Apfelsaft (1L), Sauerkirschsaft (250ml) oder die entsprechende Menge einer der Alternative. Sie können damit direkt nach dem Aufwachen beginnen
- Bei Hunger sollte man ein leichtes Frühstück zu sich nehmen, beispielsweise Obst oder einen warmen Haferbrei
- Gemieden werden sollten Zucker und andere Süssungsmittel, Gewürze, Milch, Butter, Öle, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Zerealien und andere industriell verarbeitete Nahrungsmittel
- Unbedenklich sind dagegen frisch zubereitete Säfte aus Obst und Gemüse
- Als Mittag eignet sich einfach gekochtes oder gedämpftes Gemüse mit Reis (am Besten weisser Basmatireis), Buchweizen, Quinoa oder Ähnliches gewürzt mit etwas Meer- oder Steinsalz
- Auch rohes Obst oder Gemüse ist geeignet
- Bitte essen Sie keinerlei eweisshaltige Kost, Nüsse, Avocados, Butter oder Öl, denn dies könnte zu Unwohlsein führen
- Trinken Sie ausserdem nach 13:30 ausser Wasser nichts mehr



Die eigentliche Leberspülung:

- **18:00:** Lösen sie in einer Glaskaraffe vier Esslöffel Bittersalz in gut 700ml gefiltertem Wasser auf
- Dies ergibt vier Portionen a etwas 180ml. Trinken sie nun die erste Portion
- Zitronensaft oder Apfelsaft kann man beimengen wenn der Geschmack unerträglich ist
- Ein Trinkhalm wäre auch noch hilfreich
- Oder beim Trinken die Nase zuhalten
- Nach der Einnahme macht es Sinn den Mund mit Natron zu spülen
- **20:00:** Trinken sie die zweite Portion Bittersalz
- **21:45:** 180ml Grapefruit Saft (ausgepresst ohne Fruchtfleisch) mit 120ml Olivenöl versehen (in einem Glas gut schütteln bis die Lösung wässrig ist).
- **22:00:** stellen sie sich neben ihr Bett (nicht hinsetzen) und trinken Sie die Lähmung möglichst in einem Zug. Am Besten wieder dabei die Nase zuhalten und ev. die Luft anhalten. Wenn es notwendig ist, nehmen sie zwischen den Schlucken etwas Honig zu sich.
- **Legen sie sich sofort hin!!!** Dies ist ganz wichtig um das Lösen der Gallensteine zu unterstützen!
- Machen sie das Licht aus und legen Sie sich mit etwas erhöhtem Kopf (mit Kopfkissen unterstützen) auf den Rücken. Wichtig ist das der Kopf höher liegt als der Bauch
- Dann legen sie sich auf die rechte Seite und ziehen die Knie in Richtung Kopf
- Auch hierbei sollte der Kopf erhöht sein
- **Bleiben Sie mindestens 20 Minuten völlig reglos liegen und reden Sie möglichst gar nicht!**
- **Anmerkung:** ein in warmes Apfelessig getränktes Tuch als Wickel auf dem Bereich der Leber legen
- **Nach den ersten entscheidenden 20 Minuten** können sie das Kopfkissen wegnemen und sich normal hinlegen
- Die Bauchlage sollten sie vermeiden
- Es wäre am besten, die ganze Nacht im Bett zu bleiben, sollten Sie aber Stuhldrang verspüren, können sie ruhig zur Toilette gehen. Schauen Sie nach, ob bereits kleine Gallensteine (erbsengrün oder lehmfarben) im WC Becken schwimmen



Am nächsten Morgen

- **6:00 bis 6:30:** Trinken Sie gleich nach dem Aufwachen ein Glas warmes Wasser. Kurz danach nehmen Sie die dritte Portion Bittersalz zu sich.
- **Am besten ist eine aufrechte Körperposition einzunehmen**
- **8:00 bis 8:30:** Nun trinken Sie die vierte und somit die letzte Portion Bittersalz
- **10:00 bis 10:30:** Jetzt können Sie einen frisch gepressten Fruchtsaft zu sich nehmen und eine halbe Stunde später ein oder zwei Stücke frisches Obst essen
- Nach einer weiteren Stunde ist eine ganz normale allerdings leichte Mahlzeit möglich, am besten vegetarisch. Achten Sie darauf, nicht zu viel zu essen und aufzuhören, solange Sie sich noch ein wenig hungrig fühlen
- Bis zum Abend oder zum nächsten Morgen werden Sie sich voraussichtlich wieder ganz normal fühlen und die ersten Anzeichen einer Verbesserung spüren.
- In den folgenden zwei bis drei Tagen sollte nur leichte Kost auf dem Speiseplan stehen, denn man sollte bedenken, dass Leber und Gallenblase mim Grunde einen grossen *Eingriff* hinter sich habe, wenn auch einen ohne Nebenwirkungen und sonstige Begleitumstände

Wichtig ist während der Reinigung:

- Ausreichend Wasser trinken
- Etwas 10-15 Min. nach der Einnahme von Bittersalz vorerst nichts trinken und nach der Einnahme der Ölmischung
- Eine Unterversorgung kann dazu führen, dass die Reinigung wirkungslos ist

Wann eine Leberreinigung nicht zu empfehlen ist:

Bei Darmverschluss, Schwäche, Darmerkrankungen, Akute Infektionen, ärztlich verordnete Medikamente, Verstopfung und Hämorrhoiden, Schwangerschaft, Stillzeit, Menstruation, Chemotherapie, Stent im Gallengang, Diabetes

Häufigkeit:

Acht bis Zwölf Mal kann es schon vorkommen bis alles Steine entfernt werden. Im Abstand von drei bis vier Wochen. Ein kürzerer Rhythmus ist nicht empfehlenswert. Die Vorbereitung zur nächsten Leberreinigung kann in den drei bis vier Wochen mit inbegriffen sein.

Weit mehr als 12 Reinigungsvorgänge benötigen Menschen mit oder bei:

Drogenmissbrauch, übermässigem Alkoholkonsum, Rauchen, Impfungen, ungesunder Ernährung und Lebensweise, emotionalen Traumata, Konflikten oder schweren Krankheiten



Sie werden sich nach der Leberreinigung wie folgt fühlen:

- Weniger Schmerzen
- Besser sehen können
- Ruhiger
- Klarer
- Insgesamt ein Gefühl von Euphorie
- Binnen weniger Tage jedoch werden Steine aus den hinteren Bereichen der Leber nachrücken, in Richtung der beiden aus der Leber auftretenden Gallengänge, was dazu führen kann das einige oder alle vertrauten Beschwerden erneut auftreten.
- Es können sich sogar bestehende Symptome verstärken
- Vertraute Symptome wären dann: Rücken-, Kopf-, Ohrenscherzen, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Reizbarkeit, Zorn

**Viel Spass beim Ausprobieren und reinigen ihrer
Leber. Sie wird es ihnen danken!**