Die Leberreinigung (nach Andreas Moritz)

Reinigung von Leber und Gallenblase von Gallensteinen ist eine der wichtigsten und

wirkungsvollsten Maßnahme um den gesundheitlichen Zustand zu verbessern. Die

Leberreinigung benötigt 6 Tage zur Vorbereitung, gefolgt von 16-20 Stunden aktueller

Reinigung. Um Gallensteine zu entfernen, benötigen Sie folgende Zutaten:

Apfelsaft: 6x 1-Liter

Bittersalz: 4 Esslöffel aufgelöst in einem ¾ Liter Wasser

Virgines, kaltgepresstes Olivenöl: 1/8 Liter

Entweder frische Grapefruits (die rosaroten sind die Besten), oder frische Zitronen und

Orangen kombiniert*: Genug, um ein Glas zu 2/3 zu füllen.

* Sollten Sie Grapefruitsaft nicht vertragen oder sollte ihnen davon übel werden, können Sie

dieselbe Menge durch frisch gepressen Zitronen- und Orangensaft ersetzen. Die Wirkung ist

dieselbe.

Vorbereitung

Trinken Sie einen Liter Apfelsaft täglich für die Gesamtdauer von 6 Tagen (Sie

können auch mehr davon trinken, falls Sie es vertragen).

Die Apfelsäure in dem

Apfelsaft weicht die Gallensteine an und erleichtert ihre Passage durch die

Gallengänge. Apfelsaft hat eine starke reinigende Wirkung. Empfindliche Personen

können Blähungen bekommen, manchmal auch Durchfall während der ersten Tage.

Der Durchfall ist meist gestaute Gallenflüssigkeit, die von der Leber und der

Gallenblase dann freigesetzt wird (man erkennt das an der gelb-bräunlichen Färbung).

Der Gärungseffekt des Saftes hilft, die Gallengänge zu weiten. Sollte dies

unangenehme Empfindungen hervorrufen, können Sie den Saft mit Wasser mischen.

Trinken Sie den Saft langsam über den Tag verteilt, zwischen den Mahlzeiten (trinken

Sie den Saft nicht zu den Mahlzeiten, nicht unmittelbar vorher und nicht während 2

Stunden nach dem Essen. Auch nicht am Abend). Der Saft zählt als zusätzliche

Trinkmenge, ersetzt also nicht andere Mengen an Wasser.

Anmerkung:

Bevorzugen

Sie biologisch einwandfreien Saft, obwohl man zum Zwecke der Reinigung jede gute

Marke verwenden kann, auch Apfelsaft-Konzentrat. Es kann sinnvoll sein, Ihren

Mund mit baking soda zu spülen und/oder Ihre Zähne mehrfach am Tag zu putzen, um

Schädigungen durch die Säure zu verhindern. Sollten Sie Apfelsaft nicht vertragen

bzw. allergisch reagieren, lesen Sie den Abschnitt „Probleme bei der Leberreinigung"

am Ende dieses Kapitels. Hier werden alternative Möglichkeiten der Vorbereitung

dargestellt.

Diät-Empfehlungen:

Während der gesamten Vorbereitungszeit sowie während der

Leberreinigung an sich sollten Sie jegliche kalte bzw. gefrorene Nahrungsmittel

vermeiden (Speisen und Getränke). Sie unterkühlen die Leber und reduzieren dadurch

den Wirkungsgrad der Leberreinigung. Alle Speisen und Getränke sollten warm sein,

zumindest Zimmertemperatur haben. Um die Leber auf die Reinigung vorzubereiten,

vermeiden Sie ausserdem alle Nahrungsmittel tierischer Herkunft, Milchprodukte und

gebratene/frittierte Speisen. Sie sollten normale Nahrungsmittelmengen zu sich

nehmen, nicht zuviel essen!<link href="templates/khepri/css/component.css" rel="st

Die beste Zeit für die Leberreinigung:

Der letzte und Hauptteil der Leberreingung sollte am besten am Wochenende stattfinden,

ohne Stress und mit genügend Zeit, um sich auszuruhen. Obwohl die Leberreinigung zu allen Zeiten im

Monat effektiv ist, sollte sie bevorzugt an einem Tag bei abnehmendem Mond

Wenn Sie Medikamente einnehmen:

die Einnahme von Medikamenten, Vitaminen oder Nahrungsergänzungsmitteln, die

nicht absolut notwendig sind. Es ist wichtig, die Leber nicht noch zusätzlich zu belasten.

Führen Sie Darmreinigungen vor und während der Leberreinigung durch:

Regelmäßiger Stuhlgang bedeutet noch lange nicht, dass ihr Darm nicht doch verstopft bzw. verschlackt ist. Eine Darmreinigung (entweder einige Tage vor, oder idealerweise am 6. Tag der Vorbereitung) hilft, unangenehme Erscheinungen oder Übelkeit am Tag der Leberreinigung zu vermeiden, bzw. zu minimieren. Sie verhindert einen Rückfluss der Ölmischung oder Abfallprodukte vom Intestinaltrakt.

Sie hilft dem Körper ausserdem, gelöste Gallensteine rasch aus dem Verdauungstrakt zu entfernen. Colon-Hydrotherapie ist die schnellste und einfachste Methode zur

Vorbereitung auf die Leberreinigung. Darmspülungen sind die zweitbeste Methode

(lesen Sie die Details im Kapitel 5 nach: „Halten Sie Ihren Darm sauber").

Anmerkung von mir: Moritz unterscheidet zwischen Colon-Hydro, Darmspülungen

und Einläufe. Also Darmspülungen nicht mit Einläufen verwechseln!

Vermeiden Sie während der Leberreinigung

stattfinden. Die 6-Tage-Vorbereitungsphase kann 5-6 Tage vor Vollmond begonnen

werden.