



## Leberreinigung

### **Materialien:**

6x 1 Liter Apfelsaft oder Apfelsäure

4 EL Bittersalz (Magnesiumsulfat)

Irrigator mit einem Fassungsvermögen von mindestens einem Liter

120 ml kaltgepresstes Olivenöl

180 ml frisch gepresster Grapefruitsaft oder Mischung aus Zitronen- und Orangensaft

### **Vorbereitung**

- 6 Tage lang jeden Tag 1 Liter Apfelsaft (nicht kurz vor, während oder bis zu einer Stunde nach den Mahlzeiten; vermehrt Zähneputzen bzw. mit Natron den Mund ausspülen)
- 6 Tage lang nichts kaltes oder gekühltes essen oder trinken, keine Lebensmittel tierischen Ursprungs, keine Milchprodukte, nichts Gebackenes, nichts Frittiertes, keine Kohlensäure, kein Alkohol
- möglichst keine Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine einnehmen
- innerhalb der 6 Tage 1x Colon-Hydro-Therapie/Einlauf ca. 1 Liter

### **Am 6. Tag:**

Morgens falls Hunger: Haferbrei + Früchte (kein Zucker, Zuckerersatzstoff, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, Kaltes ect.)

Mittags: Gemüse + weißem Reis (nur Salz zum Würzen nutzen)

Es dürfen keine Proteine oder Fette mehr gegessen werden!

Nach 14 Uhr darf außer Wasser nichts mehr gegessen oder getrunken werden!

### **Die Reinigung**

18:00 Uhr 4EL Bittersalz (Magnesium-Sulfat) in 720 ml Wasser auflösen und davon 180 ml trinken

20:00 Uhr zweite Portion Bittersalz 180 ml trinken

21:30 Uhr falls bisher noch kein Stuhlgang, Einlauf (ca. 1 Liter Wasser)

21:45 Uhr Grapefruits oder Zitronen + Orangen pressen 180ml + 120 ml Olivenöl in Gefäß mit Deckel geben

22:00 Uhr Mischung gut schütteln, auf einen Zug trinken und sofort ins Bett legen!

Mit erhöhtem Oberkörper oder auf der rechten Seite mit angezogenen Beinen mindestens 20 Minuten in Stille liegen.

### **Danach**

6:00 Uhr dritte Portion Bittersalz trinken, danach aufrecht (sitzend oder stehend) bleiben, bei starkem Durst vorher warmes Wasser trinken

8:00 Uhr letzte Portion Bittersalz 180 ml trinken

10:00 leichtes Frühstück: Obst

Leichtes Mittagessen. Den Tag über ruhen.

Falls nach dem Mittagessen noch ein Säuregefühl im Bauch da ist, kann Heilerde mit warmen Wasser eingenommen werden.

Am 2. oder 3. Tag nach der Reinigung einen weiteren Einlauf durchführen!

Falls bei der Reinigung Steine abgehen, sollte die Reinigung innerhalb eines Monats wiederholt werden, bis zweimal hintereinander keine Steine ausgeschieden werden.



Am Morgen nach der Leberreinigung und vielleicht noch bis in den Nachmittag hinein werden Sie wässrige Durchfälle haben. Falls die Leber belastet war, werden Sie Gallensteinen, gemischt mit Essensresten ausscheiden. Wegen der anhaltenden Durchfälle ist es wichtig an diesem Tag sich nichts vorzunehmen. Abgehende Steine sind grün, braun oder weis.

**Wichtig:** Haben Sie erst einmal mit der Leberreinigung begonnen, hören Sie nicht eher auf, bis alle Gallensteine entfernt sind. Lassen Sie die Leber für länger als 3 Monate nur halbherzig gereinigt, können sich Beschwerden verstärken!

Die Leber wird nach der ersten Reinigung damit beginnen, sehr viel effizienter zu arbeiten und Sie werden schnelle Verbesserung bemerken, manchmal innerhalb weniger Stunden. Schmerzen lassen nach, Energie nimmt zu und die Geistesfrische (Klarheit) wird sich verbessern. Wenn sich allerdings noch Steine in der Leber befinden, werden diese innerhalb weniger Tage aus dem Leberinneren in Richtung der zwei Hauptgallengänge nachrutschen und ältere Beschwerden können wieder auftauchen. So lange noch Steine in den Gallengängen sind, so lange können sich die Steine zu größeren Steinen verbinden und wieder Beschwerden verursachen. Dazu zählen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Blähungen, Nervosität.

In schweren Fällen kann es nötig sein eine belastet Leber bis zu 12 Mal reinigen zu müssen. Jede Reinigung gibt ihrer Leber wieder einen Schub nach vorne und entfernt Toxine, die sich angesammelt haben.

**Vorsicht:** Führen Sie die Reinigung nicht durch, wenn Sie akut erkrankt sind, selbst wenn es sich nur um eine einfache Erkältung handelt. Sollten Sie allerdings chronisch krank sein, dann ist die Leberreinigung eine der besten Maßnahmen, die Sie ergreifen können.

#### **Unverträglichkeit von Apfelsaft**

Diabetes, Reizdarm, Allergie

1 Liter Apfelsaft wird hierbei durch 1500-2000 mg Apfelsäure ersetzt. Dies wird in 2 Gläsern warmes Wasser in kleinen Mengen über den Tag verteilt getrunken.

#### **Unverträglichkeit von Bittersalz**

Magnesiumzitrat

#### **Unverträglichkeit von Olivenöl**

Kalt gepresstes Sonnenblumenöl



### Nierenreinigung

Spätestens nach jeder 3. Leberreinigung sollte eine Nierenreinigung mit Nierentee oder Nierenkräuterextrakt durchgeführt werden. Die Dauer beträgt 20 Tage. Bei mehrmaliger Anwendung mindesten 6 Wochen Pause einplanen.

#### **Nierentee oder Nierentee-Kräuterbitter:**

Brennesselwurzel, Fenchelsamen, Wegwartkraut, Bärentraubenblätter, Hortensienwurzel, rote Wasserhanfwurzel, Eibischwurzel, Goldrutenkraut: je 40 g  
Majoran, Katzenkralle je 20g  
Bezugsquelle: Herbathek, [www.herbathek.com](http://www.herbathek.com)

#### **Zubereitung/Anwendung:**

Abends 3 EL der Mischung in 500 ml Wasser geben, morgens 5-10 Minuten köcheln lassen.  
In 6-8 Portionen über den Tag verteilt trinken (nicht zu oder direkt nach den Mahlzeiten, nichts hinzufügen, nicht kühlen)  
Kräuterbitter: 1 TL in Wasser 3x am Tag

#### **Ergänzung:**

viel stilles warmes Wasser trinken (mindestens Zimmertemperatur)

### Literaturempfehlung

Andreas Moritz: „Die wundersame Leber- & Gallenblsenreinigung“