

### Die Leber-Galle-Reinigung

#### Die Vorbereitungsphase

- 7 l Apfelsaft
- alternativ 100 g Apfelsäure aus der Apotheke
- Chanka piedra als Pulver z.B. von Hauer Naturprodukte (Steinbrecher, ayurvedischer Tee)

4 Wochen vorher: jeden Tag 2 x 1 Tasse Tee Chanka piedra trinken.

Und jeden Tag entweder einen Liter Apfelsaft zu sich nehmen

oder ½ -1 Teel. Apfelsäure in einen Liter Wasser lösen und trinken.

Die Apfelsäure bzw. der Apfelsaft als auch Chanka piedra weichen und lösen die Steine in den Gallengängen auf, wodurch sie leichter ausgetrieben werden können.

#### Am Tag der Durchführung

- 2 – 3 Grapefruit (verträglicher sind 2 – 3 Orangen und 1 Zitrone, ggf. etwas frischen Ingwer dazu)
- 125 ml kalt gepreßtes Olivenöl
- 4 Eßl Bittersalz oder Epsom (beides ist Magnesiumsulfat) aus der Apotheke, aufgelöst in 800 ml Wasser
- 1 Shaker
- evtl. Kalium (z.B. Zellamare ( Kalium/Magnesium), Kalinor Brausetbl. (Kalium) aus der Apotheke
- alternativ Neukönigsförder Mineraltabletten NE

#### Vorgehen am Tag der Durchführung

Tagsüber: leichtes vegetarisches Essen und fettfrei !!!! Durch das fettfreie Essen werden die Gallensäuren in der Leber nicht abgerufen und stehen dann für deren Austreibung bei der Kur zur Verfügung.

ab 14:00 Uhr nichts mehr essen, nur wenig trinken

18:00 Uhr 200 ml der Bittersalzlösung trinken und jede Menge Wasser oder Tee hinterhertrinken

20:00 Uhr 200 ml der Bittersalzlösung trinken und darauffolgend wieder jede Menge Wasser oder Tee

Vor der Nacht sollte einmal ein Toilettengang erfolgt sein. GGf. einen Einlauf machen.

## PATIENTENINFORMATION

---

- 21:30 Uhr Vorbereitung
- Grapefruitsaft/Orangensaft auspressen, 190 ml des Saftes ohne Fruchtfleisch zusammen mit den 125 ml Olivenöl in den Shaker geben. Kräftig durchschütteln. Zum Bett stellen.
  - Wärmflasche vorbereiten und ins Bett legen.
  - Wecker auf 6:00 Uhr morgens stellen.
  - sich für das Bett fertig machen
- 22:00 Uhr Auf der Bettkante sitzend die Saft-Olivenöl-Mischung nochmals kräftig durchschütteln, und alles auf einmal austrinken. Dann legt man sich sofort ins Bett und verbleibt so für mindestens 20 min regungslos auf dem Rücken. Der Kopf sollte erhöht und die Wärmflasche auf der rechten Bauch-/Rippenseite auf der Leber liegen.

Dann versucht man zu schlafen. Meistens gelingt das recht gut.

- 6:00 Uhr 200 ml der Bittersalzlösung trinken und jede Menge Wasser/Tee hinterher  
8:00 Uhr Wiederholtes Trinken des Abführmittels  
10:00 Uhr leichtes Frühstück

Man wird häufig zu Toilette gehen müssen und scheidet durchfallartig aus. Ab dem Morgen werden diese mit den ausgeschiedenen Gallensteinen vermischt sein, die dann in der Toilettenschüssel oben auf schwimmen: kleine hellgrüne runde Steinchen oder grasgrüne amorphe Steine bis zur Größe von Fingernägeln.

Wiederholung der Leberreinigung 1 x im Monat bis kaum noch Steine mehr ausgeschieden werden. Prophylaktisch jedes Jahr eine Kur von 1 – 2 mal.

### **Hinweis:**

Durch das Abführen kommt es zu einem Elektrolytverlust.

- Wer unter Verstopfung leidet und regelmäßig Laxanzien einnimmt, leidet in Folge dessen möglicherweise unter einem Kaliummangel. Ebenso diejenigen, die aufgrund einer Reizdarmproblematik gehäuft mit Durchfällen zu tun haben. Dieser Mangel wird durch die Leber-Galle-Reinigung verstärkt werden, denn das Abführen funktioniert im Körper nur mit der Abgabe von Kalium in den Darm. Als Folge könnten sich die Verstopfungen verstärken, Blutdruckerhöhungen oder Herzrhythmus-störungen ergeben oder verstärken. Vorsorglich empfiehlt es sich in diesen Fällen, das Abführen zusammen mit Kalium zu gestalten. Fragen Sie diesbezüglich Ihren behandelnden Therapeuten oder Apotheker. Man wartet nach dem Trinken der Bittersalzlösung für 15 min und trinkt dann das mit Kalium angereicherte Getränk.

## PATIENTENINFORMATION

---

- Liegt ein erniedrigter Blutdruck vor, kann dieser dadurch ebenso verstärkt werden, erkennbar daran, dass man sich morgens sehr schlapp und ausgelaugt fühlt. Helfen wird 1 Teel. gutes Meersalz in ein Glas Wasser zugeben und dieses zu sich zu nehmen. Evtl. noch nachtrinken. Salz bzw. das Natrium im Salz regt in der Nebenniere die Produktion des blutdruck-anhebenden Hormons Aldosteron an und sorgt dafür, dass der Körper wieder mit Wasser aufgefüllt wird.
- Ggf. kann ein unausgeglichener Zustand auch noch am 2. Tag nach der Kur mit Kalium zusammen mit Natrium behoben werden.
- Ich selber trinke immer Kalium- und Salzangereichertes Wasser während dieser Zeit, um den Austrag von Kalium aus meinem Zellinnenraum zu vermeiden. Seit dem „überlebe“ ich diese Kur viel besser und freue mich an den folgenden gesundheitlichen Verbesserungen.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung. Viel Erfolg dabei!