

Die Leberreinigung (nach Andreas Moritz)

http://www.orthopraxis.at/orthopraxis_at/images/stories/leberreinigung-n.moritz.pdf

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: ca. 100 gr. - 4 Esslöffel aufgelöst in einem $\frac{3}{4}$ Liter Wasser – bzw. 4x 180 ml Wasser mit je einem Esslöffel Bittersalz (in der Apotheke kaufen – 100 gr.)
- kalt gepresstes Olivenöl: 1/8 Liter
- Entweder frische Grapefruits (die rosaroten sind die Besten), oder frische Zitronen und Orangen kombiniert*: Genug, um ein Glas zu $\frac{2}{3}$ zu füllen.

* Sollten Sie Grapefruitsaft nicht vertragen oder sollte ihnen davon übel werden, können Sie dieselbe Menge durch frisch gepressten 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!

Die beste Zeit für die Leberreinigung: Der letzte und Hauptteil der Leberreinigung 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 stattfinden. Die 6-Tage-Vorbereitungsphase kann 5-6 Tage vor Vollmond begonnen werden.

Wenn Sie Medikamente einnehmen: Vermeiden Sie während der Leberreinigung die Einnahme von Medikamenten, Vitaminen oder Nahrungsergänzungsmitteln, die nicht absolut notwendig sind. Es ist wichtig, die Leber nicht noch zusätzlich zu belasten.

Wenn möglich: 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.

Was Sie während des 6. Tages der Vorbereitung (letzter „Apfelsaft-Tag“) tun sollten: Sollten Sie am Morgen Hunger haben, essen Sie ein leichtes Frühstück, z.B. warme Getreidebreie. Haferflocken bieten sich am meisten an. Vermeiden Sie Zucker und andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Cerealien etc. Früchte oder Fruchtsäfte sind ok. Zu Mittag essen Sie gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit Reis. Würzen Sie mit etwas unraffiniertem Meer- oder Steinsalz. Um es zu wiederholen: essen Sie keinerlei eiweißhaltigen Nahrungsmittel, Butter oder Öl, oder sie werden sich während der Leberreinigung krank fühlen! Trinken und Essen Sie ab 2 Uhr nachmittags nichts mehr (außer Wasser), anderenfalls kann es sein, dass sie keine Steine ausscheiden. Folgen Sie exakt dem folgenden Zeitplan, um den größtmöglichen Nutzen aus der Leberreinigung zu erzielen.

Die aktuelle Leberreinigung

Am Abend

18 Uhr: Lösen Sie 4 Esslöffel Bittersalz in einem $\frac{3}{4}$ Liter gefiltertem Wasser in einem Krug auf. Dies soll 4 Portionen ergeben, jeweils ein zu $\frac{3}{4}$ gefülltes Glas (**Anmerkung von mir: ausgehend von Glas mit 200 ml Inhalt**). Trinken Sie jetzt die erste Portion. Sie können ein paar wenige Schluck Wasser hinterher trinken, um den bitteren Geschmack loszuwerden. Alternativ können Sie auch ein paar Spritzer Zitronensaft zur Mischung hinzugeben. Manche Menschen trinken das Bittersalz mit einem Strohhalm, um dadurch die Geschmacksnerven auf der Zunge zu umgehen. Es ist auch hilfreich, wenn Sie sich hinterher die Zähne putzen oder ihren Mund mit baking Soda ausspülen. Eine der Hauptaufgaben des Bittersalzes ist es, die Gallengänge zu weiten, damit die Steine einfacher hindurch gleiten können. Darüber hinaus reinigt es von Abfallprodukten, die die Ausscheidung der Steine behindern können.

20 Uhr: Trinken Sie die 2. Portion der Bittersalz-Mischung.

21.30 Uhr: Sollten Sie bis jetzt noch keinen Stuhlgang gehabt haben, bzw. sollten Sie innerhalb der letzten 24 Stunden keine Darmreinigung durchgeführt haben, machen Sie einen Einlauf mit Wasser; dies wird den Stuhlgang fördern.

21.45 Uhr: Jetzt waschen Sie die Grapefruits (oder Zitronen und Orangen). Pressen Sie sie von Hand aus und entfernen Sie das Fruchtfleisch aus dem Saft. Sie benötigen ein $\frac{3}{4}$ Glas Saft. Geben Sie den Saft und 125 ml Olivenöl in ein verschließbares Gefäß und schütteln Sie dieses ca. 20mal bzw. so lange, bis die Lösung wässrig ist. Idealerweise trinken Sie dieses Gemisch um 22 Uhr. Sollten Sie jedoch das Bedürfnis

haben, noch einmal das Badezimmer aufzusuchen, können Sie das Saft-Öl-Gemisch auch bis zu 10 Minuten nach 22 Uhr trinken.

22 Uhr: Stehen Sie neben Ihr Bett (nicht hinsetzen!) und trinken Sie die Lösung, am Besten auf einmal. Manche Menschen trinken Sie mit Strohhalme. Falls nötig, nehmen Sie ein wenig Honig zwischen den Schlucken, um das Trinken angenehmer und schneller zu machen. Die meisten Menschen haben allerdings kein Problem, die Mischung zügig zu trinken. Trinken Sie die Lösung innerhalb von 5 Minuten (nur alte und kranke Menschen dürfen sich etwas mehr Zeit lassen).

LEGEN SIE SICH SOFORT HIN! Das ist für die Freisetzung der Steine sehr wichtig. Machen Sie das Licht aus und legen Sie sich flach auf den Rücken mit 1-2 Kopfkissen unter ihrem Kopf. Ihr Kopf sollte höher liegen als das Abdomen. Sollte dies für Sie unangenehm sein, so legen Sie sich auf die rechte Seite und ziehen Sie die Knie bis unter das Kinn an. **Bleiben Sie für mindestens 20 Minuten absolut ruhig liegen und versuchen Sie, nicht zu sprechen!** Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Leber. Sie können vielleicht sogar die Steine auf ihrem Weg entlang der Gallengänge wie Murmeln spüren. Sie werden keine Schmerzen haben, da das Magnesium im Bittersalz die Ausgänge der Gallengänge offen hält und entkrampft, und die Gallenflüssigkeit, die mit den Steinen ausgeschieden wird, die Gallengänge gut schmiert (das ist der entscheidende Unterschied zu einer Gallenkolik, da in diesem Fall Magnesium und Gallenflüssigkeit fehlen). Falls möglich, schlafen Sie.

Sollten Sie in der Nacht das Bedürfnis haben, zur Toilette zu gehen, so tun Sie das! Schauen Sie nach, ob bereits kleine Gallensteine in der Toilette zu sehen sind (erbsengrün oder bräunlich). Es ist möglich, dass Ihnen in der Nacht und/oder am nächsten Morgen übel ist. Das kommt meist von einer starken und schnellen Ausscheidung von Gallensteinen und Toxinen aus der Leber und Gallenblase. Dieser Vorgang drückt die Öl-Saft-Mischung zurück in den Magen. Die Übelkeit wird im Verlauf des nächsten Morgens verschwinden.

Am nächsten Morgen

6 Uhr bis 6.30 Uhr: Nach dem Aufwachen trinken Sie das 3. $\frac{3}{4}$ Glas Bittersalz-Lösung, jedoch nicht vor 6 Uhr (sollten Sie sehr durstig sein, dann trinken Sie vor der Bittersalz-Lösung ein Glas warmes Wasser). Ruhen Sie sich aus, lesen oder meditieren Sie. Wenn Sie müde sind, können Sie sich wieder ins Bett legen, obwohl es für den Körper besser ist, in aufrechter Position zu verweilen. Die meisten Menschen fühlen sich absolut gut und machen leichte Körperübungen, z.B. Yoga.

8 Uhr bis 8.30 Uhr: Trinken Sie die letzte Portion Bittersalz-Lösung.

10 Uhr bis 10.30 Uhr: Jetzt dürfen Sie frisch gepressten Fruchtsaft trinken. Eine halbe Stunde später können Sie ein oder zwei Stücke frisches Obst essen. Eine Stunde später können sie normal (aber leicht) essen. Bis zum Abend oder nächsten Morgen sollten Sie sich wieder „normal“ fühlen und die ersten Anzeichen einer Verbesserung empfinden. Essen Sie die nächsten Tage leichte Mahlzeiten. Denken Sie daran, Ihre Leber und Gallenblase sind einer Operation entgangen, und das ohne schädlichen Nebenwirkungen!

Ergebnisse, die Sie erwarten können

Am Morgen und vielleicht noch bis Nachmittag nach der Leberreinigung werden Sie mehrfach wässrige Durchfälle haben. Diese bestehen aus Gallensteinen, gemischt mit Essensresten, später nur noch Steine mit Wasser gemischt. Die meisten Gallensteine sind erbsengrün und schwimmen in der Toilette, weil sie Gallenflüssigkeit enthalten. Die Steine kommen in verschiedenen Grünschattierungen und können hell sein und wie Edelsteine strahlen. Nur Gallenflüssigkeit aus der Leber hat diese grüne Farbe. Gallensteine können in allen Größen, Farben und Formen auftauchen. Die hellsten sind die Neuesten. Schwärzliche Steine sind die Ältesten. Einige sind erbsengroß oder kleiner, und andere sind 2-3 Zentimeter im

Durchmesser. Es können Dutzende, manchmal sogar hunderte von Steinen sein (mit unterschiedlichen Farben und Formen). Achten Sie auch auf bräunliche und weißliche Steine. Einige der größeren bräunlichen oder weißlichen Steine können mit dem Stuhl in der Toilette absinken. Das sind kalzifizierte Gallensteine die aus der Gallenblase stammen und höhere Giftansammlungen enthalten mit nur wenig Mengen an Cholesterin. Alle grünen und gelblichen Steine sind dank der Wirkung des Apfelsaftes weich wie Kalk.

Sie werden außerdem eine Schicht aus weißem oder bräunlichem „Schaum“ in der Toilette schwimmen sehen. Der Schaum besteht aus Millionen von winzigsten weißen, scharfeckigen Cholesterinkristallen, die sehr leicht die schmalen Gallengänge verletzen können. Diese Steine auszuscheiden, ist ebenso sehr wichtig.

Versuchen Sie eine grobe Schätzung der Zahl an ausgeschiedenen Steinen. Um Beschwerden wie Bursitis (Entzündung des Schleimbeutels), Rückenschmerzen, Allergien oder andere gesundheitliche Probleme dauerhaft zu kurieren, und um neuen Erkrankungen vorzubeugen ist es wichtig, alle Gallensteine zu entfernen. Dies bedarf mindestens 6 Leberreinigungen, die im Abstand von 2-3 Wochen oder in monatlichen Intervallen durchgeführt werden können (machen Sie die Leberreinigung nicht in kürzeren Abständen!). Wenn Sie die Reinigung nicht so oft durchführen können, können Sie sich zwischen den einzelnen Reinigungen auch mehr Zeit lassen. Das Wichtigste was Sie sich merken sollten: Haben Sie erst einmal mit der Leberreinigung begonnen, hören Sie nicht eher auf, bis alle Gallensteine entfernt sind. Lassen Sie die Leber für eine längere Zeit nur halbherzig gereinigt (3 Monate oder länger), können stärkere Beschwerden auftreten, als hätten Sie niemals mit der Leberreinigung begonnen.

Die Leber als Ganzes wird bald 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 bemerkenswert verbessern.

Allerdings werden innerhalb weniger Tage Steine aus dem Leberinneren in Richtung der zwei Hauptgallengänge am Leberausgang nachrutschen und ältere Beschwerden können wieder auftauchen. Dann werden Sie enttäuscht sein, weil die Verbesserung Ihres Befindens von so kurzer Dauer war. Doch dies zeigt lediglich, dass immer noch Steine vorhanden sind, die darauf warten, mit der nächsten Reinigung ausgeschieden zu werden. Trotzdem, die Selbstheilungskraft der Leber sowie die positiven Folgen der Reinigung werden signifikant ansteigen.

So lange noch ein paar wenige kleine Steine sich von den tausenden von kleinen Gallengängen zu den hunderten größerer Gallengänge bewegen, so lange können sich die Steine zu größeren Steinen verbinden und wieder Beschwerden machen, wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Ohrenscherzen, Verdauungsprobleme, Blähungen, Nervosität, Angst etc., obwohl diese Beschwerden weniger stark sein werden als vor der Reinigung. Sollte eine erneute Leberreinigung keine Steine mehr zutage fördern, was gewöhnlich nach 6-8 Reinigungen passiert (in schwereren Fällen können mehr als 10-12 Reinigungen notwendig sein), kann man davon ausgehen, dass Ihre Leber wieder in einem sehr guten Zustand ist. Doch trotzdem ist es anzuraten, die Leberreinigung alle 6 Monate durchzuführen. Jede Reinigung gibt ihrer Leber wieder einen Schub nach vorne und entfernt Toxine, die sich mittlerweile wieder angesammelt haben.

Anmerkung: 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.

Probleme mit der Leberreinigung?

Unverträglichkeit von Apfelsaft

Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen Apfelsaft (oder Äpfel) nicht vertragen, können Sie diesen durch folgende Kräuter ersetzen: Gold Coin Grass und Bupleurum. Die Kräuter sind in einer Tinktur gemischt und werden als Gold Coin Grass (GCG), 250 ml verkauft. Man kann die Tinktur erwerben bei Prime Health Products.

Apfelsäure in Apfelsaft löst außerordentlich gut stagnierende Gallenflüssigkeit macht die Gallensteine weicher. Die zuvor genannten Kräuter können ebenfalls sehr gut Gallensteine anweichen und können deshalb auch sehr gut zur Vorbereitung verwendet werden. Allerdings dauert dies dann länger als die Anwendung von Apfelsaft. Die empfohlene Dosis für die Tinktur ist 1 Esslöffel (ca. 15 ml) einmal am Tag auf leeren Magen, ca. 30 Minuten vor dem Frühstück. Dies sollte 8-9 Tage vor der Leberreinigung gemacht werden.

Sie haben eine Erkrankung der Gallenblase oder die Gallenblase wurde entfernt?

Wenn Sie eine Erkrankung der Gallenblase haben, oder Ihre Gallenblase entfernt wurde, sollten sie für 2-3 Wochen vor der Leberreinigung Gold Coin Grass nehmen (ungefähr eine Flasche Vorrat). Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem vorigen Abschnitt.

Wann Sie auf Apfelsaft verzichten sollen

Es gibt Menschen, die mit der empfohlenen Tagesmenge an Apfelsaft zur Vorbereitung der Leberreinigung Probleme haben, es aber gar nicht wissen. Dies sind Menschen mit Diabetes, Unterzucker, Hefepilz-Infektionen (Candida), Krebs und Magengeschwüre.

In diesen Fällen kann Apfelsaft durch Apfelsäure in Kapselform ersetzt werden. Die Vorbereitungszeit ist genauso lange, wie wenn Apfelsaft getrunken wird. 1 Liter Apfelsaft wird hierbei durch 1500-2000 mg Apfelsäure ersetzt. Dies wird in 2 Gläsern warmes Wasser in kleinen Mengen über den Tag getrunken. Eine andere Alternative ist, denselben Anweisungen zu folgen wie bei Intoleranz von Apfelsaft. Sie können einmal die Apfelsäure verwenden, vor der nächsten Leberreinigung das Gold Coin Grass und selbst bewerten, welche Vorbereitung für Sie besser funktioniert. Apfelsäure-Pulver (rein, nicht mit Magnesium oder anderen Inhaltsstoffen vermischt) ist sehr billig und kann über das Internet oder von einigen Bioläden bezogen werden.

Die Leberreinigung brachte nicht den gewünschten Erfolg

In einigen Fällen, wenn auch nur selten, bringt die Leberreinigung nicht den gewünschten Erfolg. Im Folgenden erfahren Sie die Gründe hierfür sowie Maßnahmen dagegen:

- Es ist wahrscheinlich, dass eine schwerwiegende Verstopfung in den Gallengängen der Leber (durch Gallensteine) verhindert hat, dass der Apfelsaft richtig wirkt. Die Kräuter „Chinese Gentian“ und „Bupleurum“ halfen, diese Verstopfung aufzubrechen und können dadurch Ihre Leber auf die Reinigung besser vorbereiten.

Diese Kräuter sind als Tinktur erhältlich bei Prime Health Products. Der Name: „Chinese Bitters“. Eine wirkungsvolle Dosis für diese Tinktur ist ½ bis 1 Teelöffel (ca. 5 ml) einmal täglich auf leeren Magen, ca. 30 Minuten vor dem Frühstück. Die Kräuter sollten 3 Wochen vor der Apfelsaft-Phase genommen werden (wenn Golden Coin Grass verwendet wird, lesen Sie bitte die Anweisung im vorstehenden Abschnitt).

Eine Alternative ist auch eine Pflanze die aus Peru kommt und CHANCA PIEDRA genannt wird übersetzt „ Steinezertrümmerer “, weil sie Nieren- und Gallensteine entfernt bzw. hilft die Gallengänge zu öffnen.

Alle unangenehmen Reinigungs-Reaktionen verschwinden gewöhnlich nach 3-6 Tagen. Sie können durch die Gewebereinigungsmethode minimiert werden (hierzu verwenden Sie heißes ionisiertes Wasser, wie auch durch Darmreinigungen.)

2. Sie haben die Anweisungen zur Leberreinigung nicht vollständig befolgt. Das Auslassen von auch nur einem Punkt oder das Verändern der Dosierungen oder des zeitlichen Ablaufes, kann zu einem Misserfolg der Leberreinigung führen. Bei einigen Menschen funktioniert die Leberreinigung z.B. erst dann, wenn zunächst der Dickdarm gereinigt ist. Schlacken und Gase im Darm hindern die Öl-Saft-Mischung, den Intestinaltrakt leicht zu passieren. Die beste Zeit für eine Darmreinigung, oder eine alternative Methode, ist am Tag der Leberreinigung selbst.

Eine Colon-Hydro-Therapie kann natürlich auch der Leberreinigung vorzuziehen.

Kopfschmerzen oder Übelkeit nach der Leberreinigung

Das passiert in den meisten Fällen dann, wenn die Anweisungen nicht sorgfältig beachtet wurden (siehe vorigen Abschnitt). In einigen seltenen Fällen jedoch werden Gallensteine auch noch nach absolvierter Leberreinigung ausgeschieden. Die dadurch freigesetzten Toxine können den Blutkreislauf erreichen und somit Beschwerden verursachen. In solchen Fällen kann es notwendig sein, im Anschluss an die Leberreinigung für mehrere Tage (oder solange wie die Beschwerden anhalten) je 1/8 L Apfelsaft zu trinken. Trinken Sie den Saft mindestens ½ Stunde vor dem Frühstück. Zusätzlich kann zur Ausscheidung von später erscheinenden Steinen eine wiederholte Darmreinigung notwendig sein. Außerdem hilft die Gewebereinigungsmethode (ionisiertes Wasser), wie oben erwähnt, die zirkulierenden Toxine zu eliminieren. Um die Übelkeit schnell zu stoppen, können Sie ein kleines Stück frischen Ingwer zum ionisierten Wasser hinzugeben.

Krankheitsgefühl während der Leberreinigung

Wenn Sie alle Anweisungen korrekt befolgt haben und sich trotzdem während der Leberreinigung krank fühlen, so ist das kein Grund zur Sorge. Es kommt, obwohl selten, vor, dass manchen Menschen in der Nacht sehr übel ist oder sie sich sogar übergeben müssen. Dies wird durch die Kontraktionen der Gallenblase verursacht, wobei Gallenflüssigkeit und Gallensteine mit einer solchen Kraft ausgeschieden werden, dass die Öl-Saft-Mischung in den Magen zurückgepresst wird. Während meiner 12 Leberreinigungen hatte ich nur eine solche Nacht. Trotzdem ich den Großteil der Öl-Saft-Mischung erbrochen habe, war diese Leberreinigung so erfolgreich wie alle anderen (das Öl hatte seine Aufgabe bereits getan: den Anstoß geben für das schnelle Ausscheiden von Gallensteinen). Falls Ihnen so etwas passiert, denken Sie bitte daran, dass dies nur eine Nacht mit Beschwerden verursacht. Die Erholungsphase nach einer konventionellen Gallenblasen-OP dauert viele Monate länger mit Schmerzen und Beschwerden verursacht durch verletztes und vernarbtes Gewebe.

Generell zur Leberentspannung :

Ingwerkompressen auf die Leber

Bittertee, wie Tausendgüldenkraut Tee

Yoga , speziell Übungen für Adduktorenmuskulatur , Hüfte , Schulter ...

Geben Sie, bevor Sie zu Bett gehen, drei gehäufte Esslöffel der Mischung in zwei Tassen Wasser, und lassen Sie diese über Nacht bedeckt stehen. Bringen Sie diese Mischung am nächsten Morgen kurz zum Sieden und sieben Sie sie ab. Sollten Sie vergessen haben, die Kräuter über Nacht einweichen zu lassen, können Sie die Mischung am Morgen ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bevor Sie sie abieken. Trinken Sie die Flüssigkeit in 6-8 Portionen über den Tag verteilt. Dieser Tee muss nicht warm oder heiß getrunken werden, kühlen Sie ihn aber nicht. Fügen Sie keinen Zucker oder Süßungsmittel hinzu. Lassen Sie nach Mahlzeiten mindestens eine Stunde vergehen, bevor Sie die nächste Portion trinken. Wiederholen Sie diese Prozedur 20 Tage lang. Wenn Sie im unteren Rücken Unbehagen oder Steifheit verspüren, liegt der Grund darin, dass aus Nierensteinen stammende Salzkristalle durch die Harnröhren gespült werden. Sollte Ihr Urin zu Beginn oder während der Nierenreinigung einen starken Geruch haben oder sich dunkel verfärben kann dies ein Hinweis auf Toxine in der Niere sein. Normalerweise werden die Toxine jedoch nach und nach ausgeschieden, und es gibt keine dramatische Veränderung in der Farbe oder der Beschaffenheit des Urins.

Wichtiger Hinweis: Unterstützen Sie Ihre Niere während der Reinigung indem Sie zusätzlich Wasser trinken, mindestens 6-8 Gläser täglich. Versuchen Sie während der Reinigung folgendes zu vermeiden: Lebensmittel tierischen Ursprungs, Milchprodukte, Tee, Kaffee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke, Schokolade und alle Getränke und Nahrungsmittel, die Konservierungs- und Süßstoffe, künstliche Farbstoffe usw. enthalten.

Für Menschen mit großen Nierensteinen kann es auch von Vorteil sein, ca. 10 Tage täglich Saft von 1-2 Zitronen zu trinken.