

LEBERREINIGUNG



Die Leber ist durchzogen von hauchdünnen Gallengängen die wie Kanäle alle Abfallstoffe sammeln und diese dann in den Darm transportieren. Wenn wir von Leberreinigung sprechen meinen wir die Reinigung der Gallengänge innerhalb der Leber. Diese Gallengänge verschmelzen zu immer größeren Gängen und münden schließlich in den Hauptgallengang, der nahe der Gallenblase aus der Leber austritt. In der Gallenflüssigkeit befinden sich nicht nur Abfallstoffe sondern auch die nützlichen Gallensäuren. Diese sind für die Fettverdauung im Darm essentiell. Die Gallenblase hängt am großen Gallengang und hat die

Aufgabe, die Galleflüssigkeit zu sammeln und einzudicken um sie dann bei Bedarf an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können. Etwa 25% aller Menschen über 60 Jahre haben im Ultraschall sichtbare Gallensteine in der Gallenblase oder im großen Gallengang. Sichtbar werden hier aber nur die großen Steine - der sogenannte Gallegries bleibt unentdeckt. Beim gesunden Menschen fließt täglich etwa ein Liter Galle durch die Gallengänge aus der Leber ab. Viele Menschen leiden aber unter intrahepatisch verstopften Gallengängen, wodurch oft nur weniger als die Hälfte der Galle abfließen kann. Sicher vorhanden sind derartige Verstopfungen, wenn erhöhte Bilirubin Werte im Blut zu messen sind (z.B. beim Morbus Meulengracht). Durch Fehlernährung oder zu geringen Trinkmengen verändert sich die Zusammensetzung der Galle derart, dass sich Gallegries und Gallensteine bilden können. Besonders der feine Gallegries verstopft schon die kleinsten Gänge innerhalb der Leber und behindert so den Abfluss. Gallegries bleibt unbemerkt da er im Ultraschall nicht sichtbar ist. Leider hat dieser Gallegries allerdings – wie wir durch die massiven Verbesserungen nach einer Leberreinigung wissen – erhebliche gesundheitliche Auswirkungen. Die hier beschriebene Leberreinigung bietet eine einfache und sichere Möglichkeit, Gallengänge frei zu machen.

Achtung:

Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, dass sich große Gallensteine in den Gallengängen befinden, sollten Sie diese Reinigung nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Auch diese Steine können sich lösen und zu einem kompletten Gallengangsverschluss führen. In diesem Fall halten Sie bitte immer Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bei folgenden gesundheitlichen Problemen ist eine Leberreinigung empfehlenswert:

- Hoher Cholesterinspiegel
- Hohe Bilirubin Werte bei Morbus Meulengracht
- Schlechte Fettverdauung
- Blähungen
- Schmerzen in Schulter, Oberarm und oberem Rücken
- Chronische Müdigkeit
- Erhöhter Blutdruck
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

Die Leberreinigung ist ein wirksames Verfahren zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Sie besteht aus vorbereitenden Maßnahmen und der Reinigung selbst.

Die vorbereitenden Maßnahmen sind notwendig um Komplikationen zu verhindern und steigern die Wirksamkeit der Leberreinigung.

Bei starken Beschwerden sind mehrere Reinigungen im Abstand von sechs bis acht Wochen empfehlenswert. Bei hohem Cholesterinspiegel können bis zu fünf Reinigungen erforderlich sein. Es ist durchaus möglich, dass erst bei der dritten oder vierten Reinigung Steine ausgeschieden und die Beschwerden verbessert werden. Man kann die (häufig grünen) Steinchen oder Cholesterin-Kristalle nach erfolgter Reinigung im Stuhl wiederfinden.

Vorbereitende Maßnahmen:

Ein bis drei Wochen vor der Reinigung täglich eine Schale Löwenzahntee trinken:

Zwei Teelöffel Löwenzahn-Blätter (aus dem Garten oder aus der Apotheke) 5-10 Minuten kochen und durch ein Teesieb filtern. Im Laufe des Tages schluckweise trinken.

Eine Woche vor Beginn der Reinigung möglichst vegane Ernährung einhalten (kein tierisches Eiweiß, keine Kuhmilchprodukte, keine Hülsenfrüchte). Während dieser sieben Tage einmal täglich mit Glaubersalz (aus der Apotheke) abführen, damit der Darm zum Zeitpunkt der Leberreinigung relativ leer ist. (1 TL Glaubersalz in 100ml Wasser und 150ml Apfelsaft auflösen.

Grundsätzlich gilt:

Wer keinen Apfelsaft verträgt verwende anstatt dessen 250 ml Wasser.

Die Leberreinigung:

Sie benötigen:

- 4 Esslöffel Glaubersalz (aus der Apotheke)
- 125 ml Olivenöl
- Saft von 2 frisch gepressten Grapefruits. (Minimum 170 ml Saft. Keinen Fertigsaft verwenden- die Wirkung ist wesentlich schwächer)

Führen Sie die Reinigung am besten am Wochenende durch, damit Sie sich am darauffolgenden Tag erholen können. Wenn Ihre Leber sehr verstopft ist kann die Kur sehr anstrengend werden. Bei Medikamenteneinnahmen bitte um Rücksprache mit Ihrem Arzt da im Zusammenhang mit der Kur die Medikamente weniger wirksam sein könnten.

Bis 14.00 Uhr:

Essen Sie ein fett- und eiweißfreies Frühstück sowie Mittagessen. Am besten trinken Sie nur eine Mischung aus Karotten-, Rote Rüben- und Apfelsaft.

Ab 14:00 Uhr:

Essen sie ab nun nichts mehr und trinken nur mehr Wasser.

18:00 Uhr:

Trinken Sie 100 ml Wasser+150ml Apfelsaft mit 1 Esslöffel Glaubersalz. Wenn Sie warmen Apfelsaft verwenden löst sich das Glaubersalz leichter auf. Wenn Sie keinen Apfelsaft vertragen trinken Sie anstatt dessen 250 ml Wasser.

20:00 Uhr:

Trinken Sie wieder 100 ml Wasser+150ml Apfelsaft mit 1 Esslöffel Glaubersalz.

21:45 Uhr:

Vermischen Sie das Olivenöl mit dem Grapefruitsaft (am besten in einem Shaker).

Machen Sie sich fertig fürs Bett. Gehen Sie eventuell noch einmal auf Toilette denn Sie sollten dann nicht mehr aufstehen.

22:00 Uhr:

Trinken Sie die Olivenöl-Grapefruitsaftmischung jetzt zügig im Stehen neben dem Bett und legen sich dann sofort hin! Wenn Sie dies nicht tun scheiden Sie möglicherweise weniger Steine aus, denn die Leber arbeitet viel besser im Liegen. Legen Sie sich flach auf den Rücken, den Kopf etwas erhöht. Zusätzlich legen Sie sich eine Wärmeflasche auf die Leber. Bleiben Sie mindestens 20 Minuten auf dem Rücken liegen, denn jetzt lösen sich die Steine. Möglicherweise spüren Sie, wie sich die Steine in der Leber bewegen. Versuchen Sie anschließend zu schlafen - auch dies ist für den Erfolg wichtig.

6:00 morgens:

Trinken Sie wieder 100 ml Wasser+150ml Apfelsaft mit 1 Esslöffel Glaubersalz.

Falls Sie eine Magenverstimmung haben, warten Sie, bis sie abgeklungen ist. Trinken Sie die Lösung aber nicht vor 6 Uhr. Sie dürfen sich jetzt auch wieder ins Bett legen und ausruhen.

8:00 morgens:

Trinken Sie zum letzten mal 100 ml Wasser+150ml Apfelsaft mit 1 Esslöffel Glaubersalz. Nach weiteren 2 Stunden dürfen Sie wieder langsam zu essen beginnen. Beginnen Sie mit Obst und leichten Speisen.

Prüfen Sie den Erfolg:

Am Morgen haben Sie möglicherweise Durchfall. Suchen Sie im Stuhl in der Toilette nach grünen Steinen, da sie der Beweis dafür sind, dass es sich um Gallensteine und nicht um Verdauungsreste handelt. Nur Galle aus der Leber ist erbsengrün. Der Stuhl sinkt nach unten während Gallensteine wegen ihres Cholesteringehalts schwimmen. Zählen Sie die braunen und die grünen Steine überschlägig. Sie sollten insgesamt mehrere hundert Steine ausscheiden, bevor die Leber gut gereinigt ist. Hierzu sind oft mehrere Reinigungen notwendig. Gelegentlich sind die Gallengänge voller Cholesterinkristalle, die sich nicht zu runden Steinen geformt haben. Sie erscheinen als bräunliche 'Spreu' in der Toilette oberflächlich schwimmend. Die Ausscheidung dieser Spreu ist genauso wichtig wie die Reinigung von größeren Steinen.