Susanne S. Bürkert

Susanne S. Bürkert • Hauptstr. 23 •76297 Stutensee Heilpraktikerin-Praxis & Colon-Hydro-Therapeutin

Die Leber- und Gallenblasenreinigung

Kurzzusammenfassung nach Andreas Moritz aus dem Buch: **„Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“**, Narayana-Verlag. Bitte das Buch vorher aufmerksam lesen

Dauer: 1 Woche

- 6 Tage Vorbereitung – der 6. Vorbereitungstag = 1. Reinigungstag
- 1-2 Tage Ausscheidung

Das brauchen Sie

- **6 Liter** biologischen **Apfelsaft** – oder
    - **Magnesium Malat** (Salz der Apfelsäure) – davon ca 1200mg pures Magnesium
        - Bezugsquellen: von Sunday natural
            - **Kapseln**: https://www.sunday.de/magnesium-malat-kapseln.html - 120 Kps., 1 Kps. enthält 100 mg Magnesium, DS: 3 x 4 Kps
            - **Pulver**: https://www.sunday.de/magnesium-malat-pulver.html, 1 Messlöffel entspricht 110 mg Magnesium, DS: 11 Messlöffel in 1 Liter Wasser gelöst, über den Tag verteilt trinken.
    - **Apfelsäure**, DS: täglich 1 TL in 1 Liter auflösen, über den Tag verteilt trinken
        - Bezugsquelle:
            - https://www.herbathek.com/andreas-moritz-kur/beitrag-zum-wohlbefinden/apfelsaeure
- **4 EL Bittersalz** ($MgSO_4$) in
- **720 ml Wasser** aufgelöst
- **120 ml Olivenöl**, kalt gepresst
- **Grapefruit** – um 180 ml frischen Saft zu pressen
- evtl. **Nux vomica D4**, Globuli – bei Übelkeit: je 10 Globuli im Mund zerfließen lassen

Vorbereitung

- Trinken Sie 6 Tage lang täglich 1 Liter Apfelsaft
    - langsam über den Tag verteilt
    - zwischen den Mahlzeiten (nicht kurz vor, während und bis zu 2 Stunden nach dem Essen trinken)
    - zusätzlich sollten Sie Ihre normale Flüssigkeitsmenge Wasser trinken (1,5 bis 3 Liter)
    - Beginnen Sie am Montag – dann haben Sie bis Samstag 6 Tage!
        - am Samstag und Sonntag kann dann die Ausscheidungsphase stattfinden
- Ernährungsempfehlung für diese Zeit
    - Verzichten auf kalte Nahrung und Getränke

    - Meiden Sie folgende Nahrungsmittel
        - Lebensmittel aus tierischem Ursprung: Fleisch, Fisch, Käse, Eier
        - Milch, Milchprodukte
        - gebackene und frittierte Nahrung
        - üppige Mahlzeiten
        - Alkohol
- Die beste Zeit für die Leberreinigung
    - Die Ausscheidungsphase sollte an einem Wochenende sein – oder im Urlaub, wenn Sie keinen Stress haben
    - Die Ausscheidungsphase ist am erfolgreichsten in der Zeit des abnehmenden Mondes (zwischen Vollmond und Neumond)
- Einnahme von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln
    - Nehmen Sie nur Medikamente ein, die dringend nötig sind
    - Damit entlasten Sie Ihre Leber
- Darmreinigung vor und nach der Leberreinigung
    - Am 6. Vorbereitungstag und
    - am 2. oder 3. Tag nach der Leberreinigung sollte der Darm gründliche gespült werden (am besten: Colon-Hydro-Therapie, falls nicht möglich: mehrere Einläufe in Folge)
- Was ist am 6. Tag zu tun?
    - **Leichtes Frühstück**: Porridge (gekochter Haferbrei) evtl. mit gedünstetem Apfel, Zimt oder Ingwer
        - meiden Sie: Süßstoffe, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Frühstücksflocken
    - **Mittagessen**: gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Basmati-Reis, salzen Sie mit unraffiniertem Meer- oder Steinsalz.
        - Essen Sie keine Eiweiße oder Fette, trinken Sie nur Wasser
    - **nach 14 Uhr**: Essen Sie nichts mehr, trinken Sie nur noch Wasser

Reinigungsphase

Beginn am 6. Tag

- **18 Uhr**
    - Lösen Sie 4 EL Bittersalz in 720 ml Wasser – das reicht für 4 Portionen von je 180 ml
    - Trinken Sie sofort die **1. Portion Bittersalzmischung**
    - Hilfe gegen den Bittergeschmack
        - einige Spritzer Zitronensaft in die Bittersalzlösung
        - mit einem Strohhalm trinken, damit die Geschmacksknospen umgangen werden
        - danach den Mund mit Natron-Wasser spülen (Kaisers Natron)
- **20 Uhr**: Trinken Sie die **2. Portion Bittersalzmischung**
- **21.30 Uhr:**
    - falls Sie bisher keinen Stuhlgang hatten und auch in den letzten 24 Stunden keine Darmspülung durchgeführt haben, machen Sie jetzt einen Einlauf mit 1 Liter warmen Wasser
- **21.45 Uhr**
    - Grapefruits gründlich waschen – auspressen – Fruchtfleisch entfernen – Sie brauchen 180 ml

    - Mischen Sie den Saft mit 120 ml kalt gepressten Olivenöl – am besten in einem Schüttelbehälter mit Deckel, mindestens 20 Mal schütteln
- **22 Uhr**
    - Stellen Sie sich neben Ihr Bett und trinken Sie diese **Öl-Saft-Mischung** im Stehen, am besten auf einmal – evtl. mit Strohhalm trinken.
    - Das sollte nicht länger als 5 Minuten dauern
    - Legen Sie sich jetzt sofort auf den Rücken hin, löschen Sie das Licht
    - Ihr Oberkörper sollte erhöht liegen (1-2 Kissen unterstützt).
        - Falls das nicht geht: Legen Sie sich auf die rechte Seite, ziehen Sie Ihre Knie Richtung Kopf
    - Bleiben Sie mindestens 20 Minuten lang völlig still liegen, bewegen Sie sich nicht, sprechen Sie nicht.
    - Konzentrieren Sie sich auf Ihre Leber.
- **danach**
    - Versuchen Sie zu schlafen
    - Gehen Sie auf die Toilette, falls Sie den Drang verspüren. Überprüfen Sie, ob auf der Wasseroberfläche schon kleine Gallensteinchen schwimmen

Am nächsten Morgen, 7. Tag

- **6 bis 6.30 Uhr**
    - Trinken Sie die **3. Portion Bittersalzmischung**. Falls Sie durstig sind, trinken Sie vorher ein großes Glas warmes Wasser
    - Ruhen Sie sich aus, lesen oder meditieren Sie – eine aufrechte Körperhaltung ist jetzt empfehlenswert
- **8 bis 8.30 Uhr**
    - Trinken Sie die **4. Portion Bittersalzlösung**
- **10 bis 10.30 Uhr**
    - Sie können jetzt frisch gepressten Fruchtsaft trinken
    - eine halbe Stunde später können Sie 1-2 Stücke Obst essen, auch gedünsteten Apfel
    - Eine weitere Stunde später können Sie eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen
    - Am Abend, spätestens am nächsten Morgen werden Sie erste Anzeichen einer Verbesserung spüren

Am 2. oder 3. Tag nach der Leberreinigung

- Intensive Darmreinigung: **Colon-Hydro-Therapie** – zur Ausscheidung der Gallensteine, die im Darm stecken geblieben sind!

An den Tagen nach der Leberreinigung

- Essen Sie nur leichte Kost

Wiederholen Sie die Leberreinigung in Abständen von 2-3 Wochen bis Sie in 2 aufeinander folgenden Reinigungen keine Gallesteine mehr ausscheiden! Von da an sollten Sie im Abstand von 6 Monaten jeweils eine Leberreinigung durchführen.