



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 Malate** 1250mg (Salz der Apfelsäure)
 - Bezugssquellen: 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 75 mg Magnesium, DS: 18 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
 - Bezugssquelle:
 - <https://www.herbathek.com/andreas-moritz-kur/beitrag-zum-wohlbefinden/apfelsaeure>
 - **4 EL Bittersalz** ($Mg SO_4$) 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 ein Mal – 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.