Leberreinigung

REINIGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

WARUM REINIGEN?

Reinigung passiert in allen Lebewesen. Reinigung gehört zum Leben. Wachstum setzt Energie frei und stößt alte Energie ab. Das können wir am Zyklus der Jahreszeiten erkennen. Im Herbst stoßen die Bäume ihre Blätter ab. Aus den Blättern entsteht nach der Umwandlung fruchtbare Erde und die Bäume können im Frühjahr frisch austreiben und wachsen. Die Erde reinigt sich selbst. Altes bleibt zurück, damit Frisches und Neues entstehen kann.

Der kontinuierliche Aufbau und die Ausscheidung sind der Kreislauf des Lebens, wie Ebbe und Flut, wie das Ein- und Ausatmen.

Der Mensch nimmt ebenfalls auf und scheidet aus. Aufnehmen tun wir mit unseren Fenstern, den Ohren, den Augen, der Nase, den Mund und auch der Haut. Die Ausscheidung passiert über die Haut, die Atmung, den Urin, den Stuhl und das Blut der Menstruation. Durch tausende Jahre hindurch haben viele Kulturen erkannt, das Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene wichtig ist.

In der westlichen Kultur hat sich Reinigung in vielen Fällen auf Zähne putzen, Duschen und Hände waschen reduziert. Bakterien und Schmutz werden als Feinde gesehen, die es zu bekämpfen gilt. Der Feind kommt von außen und wird im Außen bekämpft.

Die Kraft der Immunität wird vergessen, die Kraft von innen vernachlässigt.

Deswegen nehmen trotz immer größer Reinlichkeit Zivilisationskrankheiten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen immer mehr zu.

Wir haben vergessen, wie wir auf natürliche Weise in Harmonie mit der Innen- und Außenwelt leben.

Die wahre Bedeutung der Reinigung wird nicht mehr vermitteln. Wir müssen daher die Frage neu stellen: „Was verstehen wir unter Reinigung?“

ENTLASTUNG UND AKTIVIERUNG!

Wir leben in einer Zeit des Überflusses, nicht nur im Sinne der Nahrung. Wir sind konfrontiert mit einer Fülle an Medien, die uns geistig auf Trab halten und uns überfluten mit Produkten und Meinugen, wie das Leben zu sein hat. Im Job herrschen immer höhere Anforderungen, der Druck wächst und wir befinden uns in einem endlosen Strudel. Oftmals fehlt uns die Zeit, uns ausreichend an der frischen Luft zu bewegen. Dazu kommt das wir uns zum Großteil nicht ausgewogen ernähren. Wir essen hastig oder zu viel, zu unregelmäßigen Zeiten oder zu spät am Abend. Dies führt oftmals zu Verdauungsproblemen. Unsere Blutqualität leidet darunter und unser Gewebe wird nicht ausreichend mit Energie versorgt wird.

Reinigen bedeutet Reduktion, Entlastung und Aktivierung!

Am Anfang steht die Reduktion. Wir können auf allen Ebenen reduzieren. Wir können Medien-Fasten, Stress-Fasten oder in Bezug auf die Ernährung fasten. Durch jede Form der Reduktion entlasten wir unser System. Dadurch können wir besser regenerieren.

Derart bleibt mehr Energie zu Verfügung. Diese freigesetzte Energie führt zur Aktivierung.

Betrachten Sie ihren Körper als Haus. Für eine gründliche Hausreinigung brauchen wir Zeit und Energie. Entlasten wir unser System durch Fasten, werden plötzlich Ressourcen frei, alle Bewohner des Hauses machen sich an die Arbeit, entrümpeln, entsorgen, führen Reperaturarbeiten durch. Die Bewohner des Hauses sind die Organe.

Unser Stoffwechsel wird angeregt: Unser System verfügt über ein hohes Potential an Selbstheilungskräften, diese werden freigesetzt, werden sie nicht durch die Bewältigung eines intensiven Alltags gebunden.

Ein Haus, das regelmäßig gereinigt wird, verfällt nicht nur langsamer. Man fühlt man sich darin auch wohler. Ein aufgeräumter Zustand zentriert auch unseren Geist, der dadurch mehr Klarheit und Ruhe erlangt. Er kann sich wieder mehr er zu Hause fühlen. Eine regelmäßige innere Reinigung sollte daher zur Lebensführung zählen wie Hände waschen und Zähne putzen.

DIE LEBERREINIUNG

Die Leberreinigung ist eine unkomplizierte, leicht durchführbare und sehr effektive Reinigungsmethode für unsere Leber. Auf schonende Art und Weise verhilft sie ihr wieder ihre normale Funktionstüchtigkeit zu erreichen. Denn ein entspannter „Flow" von Energie und Blut ist das Wichtigste für eine gut arbeitende Leber. Nachdem sie unser größtes und wichtigstes Stoffwechselorgan ist, ist sie für eine hohe Vielzahl an Prozessen in unserem Körper zuständig.

Reinigt man die Leber, reinigt man auch die anderen Organe und somit den ganzen Körper.

Nehmen wir dieses wunderbare Organ also einmal genauer unter die Lupe. Physiologisch gesehen, ist die Leber unsere größte Drüse und das wichtigste Entgiftungsorgan im menschlichen Körper. Sie ist unser größtes Stoffwechselorgan und somit für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung" unseres Körpers verantwortlich.

Die Leber ist auch für den Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten, Hormonen und Giftstoffen zuständig: Sie ist unsere Entgiftungszentrale!

Aber nicht nur körperlich, auch emotional hat die Leber einen großen Einfluss auf uns. Leber und Gallenblase werden dem Holzelement zugeordnet. Das Holzelement entspricht dem Frühling: Es will blühen!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Leber das wichtigste Organ für unsere Emotionen, sie ist die Mutter unserer Emotionen.

Ist die Leber-Energie im freien Fluss, sind wir geduldige, tolerante und vor allem flexible Zeitgenossen. Tatenkraft, Abenteuerlust und konsequentes Handeln zählen zu unseren Stärken. Ist unser Leber-Energie jedoch blockiert, beherrschen Frustration, Unzufriedenheit, Zorn und Wut unsere Emotionen. Sprichwörter wie „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen" oder „Mir kommt gleich die Galle hoch" kommen deshalb nicht von irgendwo!

Eine ausgeglichene Leber-Energie kann mit Wut und Zorngefühlen jedoch richtig umgehen und weiß diese Emotionen in geregelte Bahnen zu leiten.

FLEXIBILITÄT IST EIN BESONDERES KENNZEICHEN DER LEBER.

Damit ist sowohl die körperliche Flexibilität, also die Beweglichkeit der Muskeln und Sehen, als auch die geistige Flexibilität gemeint, nämlich, sich auf neue Situationen einstellen zu können und Veränderungen als positiv zu erleben. Mit einer guten Funktion in diesem Bereich können wir unsere Standpunkte leichter ändern und Situationen von verschiedenen Perspektiven aus betrachten. Demzufolge sind Auge und Sehsinn dem Holz, sprich der Leber, zugeordnet. Das Auge kann rasch wechselnde Dinge gut wahrnehmen und prompt reagieren.

Die Gallenblase hingegen ist unser Entscheidungsträger nach außen und setzt die Pläne und Visionen auch in die Tat um. So wird jemand mit einem harmonisch fließenden Leber- und Gallenblasen-Energie einerseits flexibel in seinem Denken und Handeln sein, andererseits Entscheidungen schnell, aber doch gut überlegt fällen können.

Gerade dieser Funktionskreis ist von besonderer Wichtigkeit. Er regelt nicht nur den Energiefluss in seinen eigenen Organen, sondern sorgt auch für Harmonie in allen anderen Funktionskreisen!

DIE ENERGETISCHE BEDEUTUNG VON LEBER- UND GALLENSTEINEN

Alles was im menschlichen Körper geschieht hat seine eigentlichen Ursachen auf der geistigen Ebene, der Ebene unserer Gedanken und unserer Psyche. Wir sollten uns daher mit dem auseinandersetzen worüber wir verbittert sind. Sozusagen den Frieden mit den bitteren Ereignissen unseres Lebens finden.

ÜBER BITTER & SAUER

So, wie wir uns auf geistiger Ebene dem Bitteren zuwenden und es annehmen, so können wir das auch auf der Nahrungsebene unterstützen, indem wir vermehrt Bitterstoffe zu uns nehmen, welche die Leber unterstützen. Denn durch die vermehrte Aufnahme von Bitterstoffen geben wir dem Körperbewusstsein die Botschaft, dass wir das Bittere annehmen und verdauen wollen.

Unsere Gesellschaft neigt dazu das Bittere zu verdrängen.

Am besten sehen wir das an Alkoholkranken, die sich mit Alkohol betäuben, um ihre Schicksalsschläge nicht anschauen und verarbeiten zu müssen. Ein anderer, noch weiter verbreiteter Mechanismus ist die Flucht in Süßigkeiten und Zuckergetränke (also auch eine Ausblendung des Bitteren). Auch hierbei wird die Leber vom Unverarbeiteten angegriffen, was dann meist zu Übergewicht führt weil die Leberfunktion eingeschränkt wird.

Zusammenfassend können wir sagen, dass zuviel tierisches Eiweiß (auch Käse- und Milchprodukte!), Fastfood und Fertiggerichte, Fett, Zucker, Alkohol, Medikamente und übermäßige Hormonbelastung (z. B. durch Verhütungsmittel, Fleischkonsum) unsere Leber und Gallenblase sehr belasten.

Gemeinsam mit exzessivem Lebenswandel und Druck auf allen Ebenen lässt uns das schließlich „sauer" werden.

Sauer ist im übrigen auch der Geschmack der dem Holzelement zugeordent wird. Wir kennen alle den Gesichtausdruck wenn wir in etwas Saures beißen – es zieht uns alles zusammen. Und so verhält es sich auch mit unserem Körper und unseren Emotionen, wenn wir ständig „sauer" sind.

Unser Körper zieht sich mehr und mehr zusammen und wird mit der Zeit fester, steifer und unbeweglicher. Er lässt keine Flexibilität mehr zu – körperlich wie emotional. Unser Holz wird spröde und dadurch anfälliger für Verletzungen. Nachdem dem Holzelement Muskeln und Sehnen zugeordnet sind, sind es auch die, an denen wir schnell eine Veränderung feststellen können (z. B. Probleme mit der Hüfte oder Gelenks- und Schulterbeschwerden, etc.)

All diese Faktoren wie Ernährung, Emotionen oder Stress haben Einfluss auf unsere Leber und führen dazu, dass sie mehr und mehr verstopft.

Daraus folgt, sie kann nicht mehr genügend Gallensaft produzieren und muss automatisch intensiver arbeiten. Das ist ein Kreislauf den man mit einer Leberreinigung durchbrechen kann. Mittels dieser Reinigung wird ihr die Möglichkeit zur Regeneration gegeben. Kein anderes Organ kann sich selbst so gut regenerieren wie unsere Leber selbst!

Und mit keiner anderen Methode lässt sich die Leber so gut unterstützen wie mit der Leberreinigung.

DIE LEBERREINIGUNG - WIE'S GEHT

Mit dem Beginn einer Leberreinigung steigen wir also in den Prozess einer Reinigung ein – körperlich wie emotional. Schritt für Schritt werden Stagnationen aufgelöst. Wir unterstützen Leber und Gallenblase sich zu regenerieren und verhelfen ihnen dabei, wieder volle Funktion zu erlangen. Die dadurch entlastete Leber kann demnach wieder genügend Gallensaft produzieren. Dieser Prozess kann mitunter sechs bis acht Reinigungen nach sich ziehen.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Von den Jahreszeiten her, bietet sich sicher der Frühling – also die Holz-Zeit – als DER optimale Zeitpunkt für einer Leberreinigung an. Aber auch im Sommer und Herbst kann man sie durchaus einplanen. Einzig der Winter sollte als Zeit der Reinigung gemieden werden. In dieser Jahreszeit ist unser Körper auf Sammeln und Rückzug eingestellt. Jetzt etwas in Form einer Reinigung hergeben zu müssen wäre für unseren Organismus zu belastend. Wir würden für Krankheiten anfälliger werden.

Der Frühling jedoch, vertreibt trübsinnige Verstimmungen und spornt uns wieder für mehr körperliche Betätigung an.

In dieser Zeit fällt es dem Körper leichter sich von Schlacken und Ablagerungen zu trennen. Obwohl wir die Leberreinigung zu allen Zeiten im Monat durchführen können, ist sie aber noch erfolgreicher, wenn der Ausscheidungstag an einem Tag bei abnehmenden Mond stattfindet.

Es empfiehlt sich, die Reinigung jedes Monat bzw. in einem Rhythmus von zwei bis drei Wochen durchzuführen. Kann man die Reinigung nicht in solch regelmäßigen Abständen durchführen, ist es auch nicht schlimm, wenn etwas mehr Zeit dazwischen liegt. Hat man ein Serie erfolgreich durchgeführt, empfiehlt es sich im Anschluss einmal im Halbjahr eine Reinigung profilaktisch durchzuführen. Jede Reinigung gibt der Leber wieder einen Schub nach vorne und entfernt Toxine die sich in der Zwischenzeit wieder angesammelt haben.

VORBEREITUNGSPHASE UND ABLAUF

Die Leberreinigung benötigt 6 Tage zur Vorbereitung, gefolgt von 16-20 Stunden aktueller Reinigung. In dieser Zeit sollte man sich bwusst mehr Zeit für sich nehmen und Stress vermeiden. Der Ausscheidungstag sollte idealerweise am Wochenende erfolgen um genügend Ruhe und Zeit für sich und seinen Körper zu haben.

Die Zutaten:

- *BIO-Apfelsaft: 6x 1-Liter (jeweils einen Liter pro Tag, wobei auch mehr getrunken werden kann)*
- *ca. 100 gr. Bittersalz (aus der Apotheke): 4 EL aufgelöst in 720 ml Wasser – bzw. 4x 180 ml Wasser mit je einem Esslöffel Bittersalz*
- *120 ml kalt gepresstes (natives) BIO-Olivenöl*
- *180 ml frisch gepressten BIO-Grapefruit-Saft (am Besten sind die rosa-farbenen Grapefruits) oder frische BIO-Zitronen und BIO-Orangen*

Die Vorbereitungsphase:

- 6 Tage lang täglich einen Liter Apfelsaft trinken (wenn er gut vertragen wird, kann es auch mehr sein)

Warum wir gerade Apfelsaft verwenden: Der Apfelsaft hat eine stark reinigende Wirkung. Seine natürliche Säure weicht die Gallensteine auf und vereinfacht dadurch das Ausscheiden durch die Gallengänge. Bei empfindlichen Personen kann er in den ersten Tagen zu Blähungen oder in seltenen Fällen zu Durchfall führen. Der Durchfall besteht hauptsächlich aus, der in der Leber und in der Gallenblase aufgestauten, Galle (erkennbar an der braun/gelben Farbe des Stuhls). Die, durch den Apfelsaft verursachte Gärung, weitet die Gallengänge. Sollte dies als unangenehm empfunden werden, kann der Apfelsaft mit Wasser verdünnt werden.

Was wir bei der Einnahme des Apfelsaftes unbedingt beachten sollten:

- *langsam über den Tag verteilt trinken*
- *nicht zu den Mahlzeiten und nicht unmittelbar vorher und während 2 Stunden nach dem Essen trinken*
- *der Saft zählt als zusätzliche Trinkmenge, ersetzt also nicht andere Mengen an Wasser oder Tee*
- *nicht am Abend trinken*
- *um eine schädigende Wirkung der Säure auf die Zähne zu vermeiden, empfiehlt es sich nach dem Trinken den Mund mit Natron-Wasser zu spülen*

Alternativen bei Unverträglichkeit von Apfelsaft:

- *Alternativ kann Apfelsäure in Puderform verwendet werden. Die Vorbereitungsphase ist die gleiche, der tägliche Apfelsaft wird lediglich durch 1/2-1 TL Apfelsäure vermischt mit 2-4 Gläsern Wasser (Raumtemperatur) ersetzt. Diese Mischung wird in kleinen Schlucken über den Tag verteilt getrunken.*
- *Cranberrysaft beinhaltet ebenfalls viel Apfelsäure und kann in der Vorbereitungsphase getrunken werden (1/3 Saft mit 2/3 Wasser vermischt, 3-4 Mal täglich 6 Tage lang).*
- *Apfelessig: 4 x pro Tag 1-2 EL Essig in ein Glas Wasser mischen – 6 Tage lang trinken.*

Ernährungs-Empfehlung während der 6 Tage:

In den 6 Tagen der Vorbereitungsphase verzichten wir auf kalte oder gekühlte Nahrung 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 optimal vorzubereiten vermeiden wir weiters alle Nahrungsmittel tierischer Herkunft (Fleisch, Eier), Milchprodukte (Käse, Joghurt, Topfen, Milch etc.) und gebackene/gebratene/frittierte Speisen. In der Zeit verzichten wir auch auf üppige Mahlzeiten, Süßes (auch Weißmehlprodukte), Brotmahlzeiten, Kaffee und Alkohol.

Was wir während des 6. Tages der Vorbereitung (letzter Apfelsaft-Tag) tun sollten:

Am Morgen bereiten wir uns ein leichtes, warmes Frühstück (z. B. warmer Getreidebrei; Haferflocken etc.) zu. Zucker, andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Cerealien usw. sind zu vermeiden. Früchte oder Fruchtsäfte sind ok. Zu Mittag gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Reis (am besten Basmati-Reis) essen und nur mit unraffiniertem Meersalz würzen.

Ab 14 Uhr nichts mehr Essen und Trinken (außer Wasser) andernfalls kann es sein, dass keine Steine ausgeschieden werden.

DER TAG DER REINIGUNG

Um den größtmöglichen Nutzen aus der Leberreinigung zu erzielen ist es sehr wichtig, den folgenden Zeitplan EXAKT einzuhalten!

18.00 Uhr: 4 Esslöffel Bittersalz (Magnesium-Sulfat) in 720 ml Quellwasser (kohlensäurefreies Mineralwasser) auflösen. Diese Menge reicht für 4 Portionen von je 180 ml. Nun die erste Portion trinken. Den bitteren Geschmack bekommt man mit einigen Schlucken Wasser bzw. ein paar Spritzer Zitronensaft wieder weg. Man kann auch den Mund ausspülen oder die Zähne putzen.

Warum Bittersalz? Es weitet die Gallengänge und ermöglicht so eine sanfte Ausscheidung der Gallensteine. Sollte man auf Bittersalz allergisch sein oder es einfach nicht schlucken können, kann auch die nächstbeste Wahl – Magnesiumzitrat in gleichen Mengen verwendet werden.

Unverträglichkeit gegenüber Bittersalz: Magnesiumzitrat kann alternativ zum Bittersalz verwendet werden. Es ist in den meisten Apotheken erhältlich aber nicht ganz so wirkungsvoll wie Bittersalz selbst.

20.00 Uhr: Jetzt die zweite Portion (180 ml) der Bittersalzmischung trinken.

21.30 Uhr: Wer bis jetzt keinen Stuhlgang hatte und in den letzten 24 Stunden keine Darmspülung durchgeführt hat, macht jetzt einen Wassereinlauf (der Einlauf sollte mindestens einen Liter beinhalten). So sollte der Darm freigemacht werden.

21.45 Uhr: Grapefruits (oder Zitronen und Orangen) gründlich waschen; den Saft von Hand pressen und Kerne und Fruchtfleisch entfernen. Es werden 180 ml Saft benötigt. Danach den Saft mit dem Olivenöl (120 ml) in einem Shaker (Schüttelbehälter mit Deckel) füllen und kräftig – bis es sich gut vermischt hat – durchschütteln. Idealerweise sollte die Mischung um 22 Uhr getrunken werden. Wer aber noch einige Male auf die Toilette gehen muss, kann die Einnahme um maximal 10 Min. verzögern.

Unverträglichkeit gegenüber Olivenöl: Sollte man darauf allergisch sein oder es nicht gut vertragen, können folgende Öle als Ersatz verwendet werden: Macadamianussöl, kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder andere kaltgepresste Öle – außer Rapsöl! Trotz guter Wirkungsweise aller dieser Öle, wirkt kaltgepresstes Olivenöl am Besten.

22.00 Uhr: Jetzt die Mischung stehend (wichtig, nicht sitzend!) neben dem Bett – wenn möglich auf einmal – trinken. Manche trinken die Mischung mit einem Strohhalm. Falls nötig, kann man auch ein wenig Honig zwischen den Schlucken nehmen um das Ganze schneller und angenehmer trinken zu können. Es ist wichtig die Grapefruit-Öl-Mischung innerhalb von 5 Minuten aus zu trinken.

Danach SOFORT HINLEGEN! Dies ist äußerst wichtig, um die Gallensteine ausscheiden zu können!

Nun das Licht ausmachen und sich flach auf den Rücken mit 1-2 Kopfkissen unter dem Kopf hinlegen. Der Kopf sollte höher als der Körper liegen. Sollte das unangenehm sein, ist es auch möglich sich auf die rechte Seite zu legen und die Knie dabei bis unter das Kinn anzuziehen. WICHTIG: Jetzt für 20 Min. nicht sprechen und bewegen!

Danach die Aufmerksamkeit auf die Leber richten. Mit der Zeit können wir vielleicht sogar die Steine auf ihrem Weg entlang der Gallengänge wie Murmeln grummeln spüren. 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, werden keine Schmerzen zu spüren sein. Das ist der entscheidende Unterschied zu einer Gallenkolik, da in diesem Fall Magnesium und Gallenflüssigkeit fehlen. Falls möglich, schlafen.

Sollte man in der Nacht das Bedürfnis haben, zur Toilette gehen zu müssen, kann man vielleicht schon die ersten kleinen Gallensteine entdecken (erbsengrün oder bräunlich). Es ist möglich, dass einem 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 der Gallenblase. Dieser Vorgang drückt die Öl-Saft-Mischung zurück in den Magen. Die Übelkeit wird im Verlauf des nächsten Morgens verschwinden.

Am nächsten Morgen

6.00 bis 6.30 Uhr: Nach dem Aufwachen das 3 Glas Bittersalz (nicht vor 6.00 Uhr) trinken. Wer Durst hat, kann vor der Bittersalz-Mischung ein Glas warmes Wasser trinken. Danach einfach ausruhen, entspannen, lesen oder meditieren. Wer müde ist, kann sich nochmal hinlegen jedoch ist es für den Körper besser in aufrechter Position zu verweilen. Die Meisten fühlen sich absolut gut und machen leichte körperliche Übungen (z. B. Yoga etc.).

8.00 bis 8.30 Uhr: Die letzte Bittersalz-Lösung trinken.

10.00 bis 10.30 Uhr: Jetzt darf frisch gepresster Fruchsaft getrunken werden. Eine halbe Stunde später können ein oder zwei Stück frisches Obst genossen werden. Eine Stunde später empfiehlt es sich eine normale (aber leichte) Mahlzeit zu essen. Bis zum Abend oder nächsten Morgen sollte man sich wieder „normal" fühlen und die ersten Anzeichen einer Verbesserung spüren. Um den Organismus in dieser Phase weiter zu unterstützen ist es wichtig, die nächsten Tage darauf leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen!

DARMREINIGUNG

Eine wichtige Maßnahme vor aber auch nach der Leberreinigung: Regelmäßiger Stuhlgang bedeutet noch lange nicht, das der 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 Öl-Mischung oder Abfallprodukte vom Intestinaltrakt. Sie hilft dem Körper außerdem, gelöste Gallensteine rasch aus dem Verdauungstrakt zu entfernen.

KOPFSCHMERZEN NACH DER LEBERREINIGUNG

Das passiert in den meisten Fällen dann, wenn die Anweisungen nicht sorgfältig beachtet wurden. 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 die Beschwerden anhalten) je 1/8 l Apfelsaft mindestens 1/2 Stunde vor dem Frühstück zu trinken. Zusätzlich kann, bei Ausscheidung von später erscheinenden Steinen, eine wiederholte Darmreinigung durchgeführt werden.

ÜBELKEIT WÄHREND BZW. NACH DER LEBERREINIGUNG

Es kommt, obwohl selten, vor, dass manchen Menschen in der Nacht sehr übel wird oder sie sich sogar übergeben müssen. Dies wird durch die Kontraktion der Gallenblase verursacht, wobei Gallenflüssigkeit und Gallensteine mit einer solchen Kraft ausgeschieden werden, dass die Öl-Mischung in den Magen zurückgepresst wird.

Auch wenn man sich Übergeben muss, die Wirkung der Öl-Mischung bleibt die gleiche. Bei Übelkeit hilft es, sich aufrecht hinzusetzen.

WAS WIR VON DER REINIGUNG ERWARTEN KÖNNEN

Die Leber wird bald (oft schon binnen weniger Stunden) nach der Reinigung damit beginnen, sehr viel effizienter zu arbeiten. Schmerzen lassen nach, Energie, Vitalität kommen zurück und Geistesfrische (Klarheit), erhöhte Kreativität wird sich bemerkenswert verbessern. Die Verdauung verbessert sich, der Körper wird flexibler und verbesserte emotionale Gesundheit stellen sich ein.

WARUM WAR DIE LEBER-REINIGUNG NICHT ERFOLGREICH?

In einigen Fällen, wenn auch nur selten, bringt die Leberreinigung nicht den gewünschten Erfolg. Folgende Gründe könnten dafür verantwortlich sein:

Ernährungsfehler während der Vorbereitungsphase: Es ist äußerst wichtig in den 6 Tagen der Vorbereitung keine Nahrungsmittel tierischer Herkunft (Fleisch, Eier, Milch- und Käseprodukte) zu sich zu nehmen. Kaffee, Zucker, Alkohol, aber auch kalte Nahrungsmittel wie Brötchen, Rohkost und Salate sowie kalte Getränke belasten die Leber und können eine erfolgreiche Ausscheidung verhindern.

Keine ausreichende Ruhephase: Während der Vorbereitungszeit und auch der Zeit der Ausscheidung sollte der Körper nicht unnötig mit Stress belastet werden. Es empfiehlt sich daher, in dieser Zeit beruflich wie auch privat kürzer zu treten.

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel: Wenn nicht unbedingt notwendig, sollten Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel während der Vorbereitungs- und auch Ausscheidungsphase nicht eingenommen werden.

Starke Verstopfung der Gallengänge der Leber: Bei einer starken Verstopfung hat der Apfelsaft es nicht geschafft, die Gallensteine weich zu machen. Die Kräuter „Chinese Gentian" und „Bupleurum" helfen, diese Verstopfung aufzubrechen und können dadurch die Leber auf die Reinigung besser vorbereiten. Diese Kräuter sind als Tinktur (Chinese Bitters) bei Prime Health Products erhältlich. Eine weitere Methode besteht darin, drei Esslöffel puren, ungezuckerten Zitronensaft 15-30 Min. vor dem Frühstück einzunehmen.

Dadurch wird die Gallenblase stimuliert und auf eine erfolgreiche Leberreinigung vorbereitet. Nähere Informationen dazu im Buch „Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“ von Andreas Moritz.

Verstopfter Dickdarm: Bei vielen Menschen funktioniert die Leberreinigung deshalb nicht, weil der Dickdarm verstopft ist. Schlacken und Gase verhindern eine angemessene Ausschüttung an Galle und machen den Weg für die Öl-Mischung im Magen-Darmtrakt sehr beschwerlich. Die beste Zeit einer Colon-Hydro-Therapie oder einer Alternative ist der Tag der Ausscheidung (Tag 6). Wer keine Möglichkeit zu einer Colon-Hydro-Therpie hat, kann sich auch zu Hause mittels eines Irrigators einen Einlauf machen.

KONTRAINDIKATIONEN

Für die Leberreinigung sollten wir uns gesund und fit fühlen. Bei akuten Infektionen oder Entzündungen auch wenn es nur eine Erkältung ist, ist sie kontraindiziert. Bei chronischen Krankheiten kann sie Verbesserung schaffen. Da die Menstruation an sich ein Prozess der Reinigung ist, empfiehlt es sich für Frauen in dieser Zeit keine Leberreinigung durchzuführen.

Weiters sollte man keine Leberreinigung während der Schwangerschaft und bis 6 Monate nach der Entbindung machen.

Kranke oder bereits entfernte Gallenblase

Selbst in diesen Fällen ist eine Leberreinigung möglich. Es empfiehlt sich nur, anstatt des Apfelsaftes über einen Zeitraum von 2-3 Wochen vor der Leberreinigung entweder Cranberrysaft oder die Gold-Coin-Grass-Kräutertinktur einzunehmen. Eine allgemeine Empfehlung wäre, einen Gallenzusatz zu nehmen – über das passende Produkt informiert am Besten der Arzt. Detailierte Informationen dazu sind auch im Buch „Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“ von Andreas Moritz zu finden.

HAUSMITTEL FÜR LEBER UND GALLE

Neben der Leberreinigung bieten sich uns auch andere Möglichkeiten unsere Leber und Galle bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Ohne viel Zeitaufwand und leicht in den Alltag integrierbar können wir dieses sensible System in ihrer Arbeit und Funktion natürlich stärken. Die Natur bietet uns dazu zahlreiche und vor allem heimische Kräuter die wir in Form von Tees, Tinkturen, Wickel etc. anwenden können. Die gängigsten und bewährtesten Heilpflanzen sind sicherlich der Löwenzahn (Kraut und Wurzel), Mariendistelsamen, Stiefmütterchenkraut, Schafgarbe, Ringelblumenblüten, Maishaar und Johanniskraut.

TEE

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode die therapeutischen Effekte von bitterstoffhaltigen Heilpflanzen zur Reinigung, Entgiftung und Revitalisierung der Leber und des Gallensystems zu nutzen sind Teeuzubereitungen. Im Folgenden werden einige Teemischungen vorgestellt welche einfach in der Zubereitung und groß in ihrer Wirksamkeit sind.

Maishaartee

Zubereitung: 1 Handvoll getrocknetes Maishaar (aus der Apotheke) aufkochen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Schmeckt süß und angenehm.

Wirkung & Indikation: Dieser Tee reguliert den Blutzuckerspiegel, leitet Nässe und Schleim aus (hilft beim Abnehmen) und wirkt Heißhunger entgegen. Weiters senkt er erhöhtes Cholesterin und Blutfette und ist ein sehr leichtes Mittel gegen Gallenblasenablagerungen.

Schafgarbe

Zubereitung: 1 EL mit kochendem Wasser übergießen, bis zu 10 Minuten ziehen lassen.

Wirkung & Indikation: Entspannt Leber und Gallenblase, bewegt Qi, sehr gut bei Ärger und Grant, PMS.

Ringelblumenblüte

Zubereitung: 1 EL mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.

Wirkung & Indikation: Löst Qi-Stagnation von Leber und Gallenblase.

WICKEL & AUFLAGEN

Schon unsere Großmütter legten bei Völlegefühl und Problemen mit der Fettverdauung einen Leber-wickel an um sanft Abhilfe zu schaffen. Wickel stehen in enger Beziehung mit der Wassertherapie und besitzen jahrtausendealte Tradition. Die Behandlung mit kaltem und heißem Wasser gehört – ähnlich wie die Anwendung von Heilkräutern – zu den ältesten therapeutischen Maßnahmen der Menschheit. Heute sind Leberwickel ein unverzichtbarer Teil vieler Therapieprogramme und Fastenmethoden.

Leberwickel

Bereits Sebastian Kneipp hat auf die Schafgarbe bei Leberbeschwerden geschworen. Schafgarbe hat eine anregende und wärmende Wirkung auf Stoffwechsel und Kreislauf. Sie eignet sich hervorragend für die Anwendung von Leberwickel wodurch wir sie beim Entgiften unterstützen.

Die optimale Zeit für einen Wickel wäre im Falle der Leber von 13.00 bis 15.00 Uhr. Natürlich ist er auch zu anderen Zeiten wirksam jedoch sollte er nicht zu spät am Abend angewendet werden. Jedes Organ hat eine bestimmte Tageszeit in der ihre Energie unterschiedlich hoch oder niedrig ist.

Bei der Leber ist es so dass ihre Hochphase in der Zeit zwischen 1.00 und 3.00 Uhr morgens liegt. Ihre energieschwache Phase liegt genau 12 Stunden versetzt und ist daher in der Zeit zwischen 13.00 un 15.00 Uhr. Für gewöhnlich also genau die Zeit in der wir unsere Hauptmahlzeit zu uns nehmen.Aus diesem Grund können wir in dieser Zeit mit einem Leberwickel bzw. auch mit einem kurzen Spaziergang im Grünen oder einem kurzen Powe Nap unsere Leber bei der Arbeit unterstützen.

Anwendung: Nach der Hauptmahlzeit des Tages bereiten wir einen starken Schafgarbentee (3 EL auf eine große Tasse) zu, tränken damit ein Geschirrtuch, wringen es aus und legen es so warm wie möglich auf den rechten Rippenbogen auf. Danach wickeln wir ein warmes Wolltuch drumrum und legen eine Wärmeflasche auf. Danach 20 Minuten so liegen bleiben und ruhen – anschließend noch 10 Minuten ohne aufgelegten Wickel liegen bleiben. Der Wickel bringt eine allgemein erhöhte Vitaltität, eine problemlose Verdauung und harmonisiert nebenbei den weiblichen Zyklus.

PFLANZENSÄFTE UND TINKTUREN

Pflanzensäfte sowie Auszüge und Tinkturen können ebenfalls unterstützend angewendet werden. Sie können täglich und als Kur über einen bestimmten Zeitraum angewendet werden. Es ist darauf zu achten, dass die Pflanzensäfte geprüft und im Idealfall aus biologischer Herkunft stammen. Apotheken und Reformhäuser bieten dazu ein breites Angebot. Nachdem unser heimisches Kräuterangebot so vielfältig und reichhaltig ist, heben wir an dieser Stelle ein Kraut welches jedem bekannt ist hier kurz in seiner Wirkungsform und Anwendung in Bezug auf Leber und Galle besonders hervor:

Löwenzahnsaft

Der Löwenzahn ist reich an gesunden Bitterstoffen, den so genannten Taraxacinen. Außerdem enthält er viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, darunter Kalium und Eisen.

Medizinische Wirkung: Der frische Presssaft aus Kraut und Wurzel des Löwenzahns unterstützt durch seine Bitterstoffe die Funktion von Galle und Leber und reinigt den Körper von Giftstoffen. Außerdem regt Löwenzahn den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung. Durch den hohen Mineralstoffgehalt steigert Löwenzahn die Harnausscheidung und unterstützt so bei Frühjahrskuren die Entwässerung und Entschlackung des Körpers.

Tipp: Löwenzahnsaft entfaltet seine Wirkung am besten, wenn er unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit vor den Mahlzeiten eingenommen wird. Im Rahmen von Entschlackungskuren sollten 3-4 Mal täglich 10 ml Presssaft eingenommen werden.

Wer die Möglichkeit hat frische und unbelastete Löwenzahnblätter zu sammel kann aus diesen auch einen köstlichen Salat zubereiten. Einfach die gesammelten Blätter waschen und mit Apfelessig, Sonnenblumenöl und etwas Salz abmachen und genießen.

Kosmetische Wirkung: Über die vermehrte Gallenbildung in der Leber und die Anregung des Gallenflusses nimmt Löwenzahnsaft auch direkten Einfluss auf die Haut. In Studien konnte eine Verbesserung der Hautbeschaffenheit bei Unreinheiten und Akne sowie eine positive Veränderung der Feuchtigkeit und Elastizität der Haut beobachtet werden. Löwenzahn kann auch äußerlich angewendet werden, um die Haut zu pflegen.

AUF WAS MAN SONST NOCH ACHTEN SOLLTE

Besonders im Alltag ist es wichtig, für ein „LEBERfreundliches" Umfeld zu sorgen. Nachfolgend sind einige Anregungen bzw. Möglichkeiten aufgelistet, wie man aktiv sein Leber-Galle-System unterstützen und entlasten kann:

- *regelmäßiges Essen – vorzugsweise vegan, nicht zu spät am Abend und nicht im Übermaß*
- *Kaffee und Zucker reduzieren*
- *für ausreichend Schlaf sorgen*
- *regelmäßig Sport betreiben*
- *übermäßiges aber auch zu spätes Essen am Abend vermeiden*
- *Alkoholkonsum reduzieren*
- *vermeiden von sogenannten „Light-Produkten"*
- *entfernen von Amalganfüllungen*
- *dauerhaften Stress vermeiden*
- *natürliche Verhütungsmethode in Betracht ziehen*
- *emotionalen Ausgleich schaffen*
- *mehr Entspannung und Freude ins Leben bringen*
- *übermäßige Einnahme von Medikamenten vermeiden*
- *sich lang ersehnte Wünsche erfüllen*

ALLGEMEINES

Immer wieder werden Meldungen laut, das die Leberreinigung wie wir sie in ihrer Form nun kennengelernt haben so nicht funktioniert. Unter anderem zweifelt ein Arzt aus Österreich an dieser Form der Leberreinigung und behauptet, dass die Steine lediglich eine Zusammensetzung der Öl-Grapefruit-Mischung, des Gallensaftes und des Bittersalzes sei. Da wir keine Ärzte oder Laboranten sind und auch nicht das chemische Fachwissen dazu haben, können wir diese Meinung weder bestätigen noch dementieren. Ob Steine oder nicht, Erfahrungsberichte verschiedenster Personen mit unterschiedlichsten Beschwerden zeigen immer wieder, dass nach der Reinigung viele Beschwerden wesentlich besser oder gar verschwunden sind. Der ganze Prozess scheint trotzdem – auf welche Art auch immer – zu funktionieren. Ob es jetzt nun tatsächlich an der Ausscheidung dieser sogenannten aufgeweichten Steine liegt oder es sich lediglich um ein Training der Leber sich selbst zu reinigen handelt – am Ende zählt das Ergebnis und das scheint hier eindeutig. Letztendlich muss aber jeder einzelne von uns selbst sich damit auseinandersetzen und für sich entscheiden, ob er diesen Weg gehen möchte oder nicht.