

# Andreas Moritz

## Die wundersame Leber & Gallenblasenreinigung

Leseprobe

[Die wundersame Leber & Gallenblasenreinigung](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Voxverlag

**DIE WUNDERSAME  
LEBER- & GALLENBLASEN-  
REINIGUNG**

Ein kraftvolles Verfahren zur Verbesserung  
Ihrer Gesundheit und Vitalität



Andreas Moritz

[voxverlag.de](#)

<http://www.narayana-verlag.de/b5522>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **Die Bedeutung der Galle**

Eine der wichtigsten Funktionen der Leber ist es, Galle zu produzieren, etwa 1,1-1,6 Liter pro Tag. Galle ist eine zähflüssige, grünlich-gelbliche Flüssigkeit, die basisch (im Gegensatz zu sauer) ist und einen bitteren Geschmack hat. Die meisten Nahrungsmittel können ohne Galle nicht richtig verdaut werden. Zum Beispiel muss die Nahrung erst mit Galle vermischt werden, damit der Dünndarm das dort vorhandene Fett und Kalzium aufnehmen kann. Wenn Fett nicht richtig aufgenommen wird, ist dies ein Anzeichen dafür, dass die Gallenproduktion unzureichend ist. Das unverdaute Fett bleibt im Darm. Wenn das Fett zusammen mit anderen Abfallprodukten den Dickdarm erreicht, wird es teilweise von Bakterien in Fettsäuren zersetzt oder wird mit dem Stuhl ausgeschieden. Da Fett leichter ist als Wasser, schwimmt der Stuhl an der Wasseroberfläche. Wenn Fett nicht aufgenommen wird, dann wird es das Kalzium auch nicht, und das Blut erleidet einen Mangel. Demzufolge holt sich das Blut das fehlende Kalzium aus den Knochen. Die meisten Probleme mit der Knochendichte werden in Wirklichkeit durch ungenügende Gallenproduktion und schlechte Fettverdauung verursacht, und weniger durch mangelndes Kalzium in der Ernährung.

Galle zersetzt die Fette aus den Nahrungsmitteln, sie entfernt aber auch Giftstoffe aus der Leber. Eine der weniger bekannten aber extrem wichtigen Aufgaben der Galle ist es, den Darm zu entsäuern und zu reinigen. Wenn Gallensteine in der Leber oder in der Gallenblase den Gallenfluss stark gebremst haben, kann die Farbe des Stuhls gelbbraun, orange gelb oder blass wie Lehm sein, anstatt des normalen grünlichen Brauns. Gallensteine sind Folgen einer ungesunden Ernährung und Lebensweise. Wenn Gallensteine noch in der Leber vorhanden sind, auch nachdem alle anderen Krankheitsursachen beseitigt worden sind, können sie immer noch ein erhebliches gesundheitliches Risiko darstellen und zu Krankheit und vorzeitigem Altern führen. Aus diesem Grund werden Gallensteine hier als eines der wichtigsten Risiken oder Ursachen von Krankheit thematisiert. Die folgenden Absätze beschreiben einige der wichtigsten Auswirkungen, die Gallensteine in der Leber auf die

verschiedenen Systeme und Organe im Körper haben. Indem man die Steine entfernt, kann der Körper als Ganzes wieder seine normalen, gesunden Tätigkeiten aufnehmen.

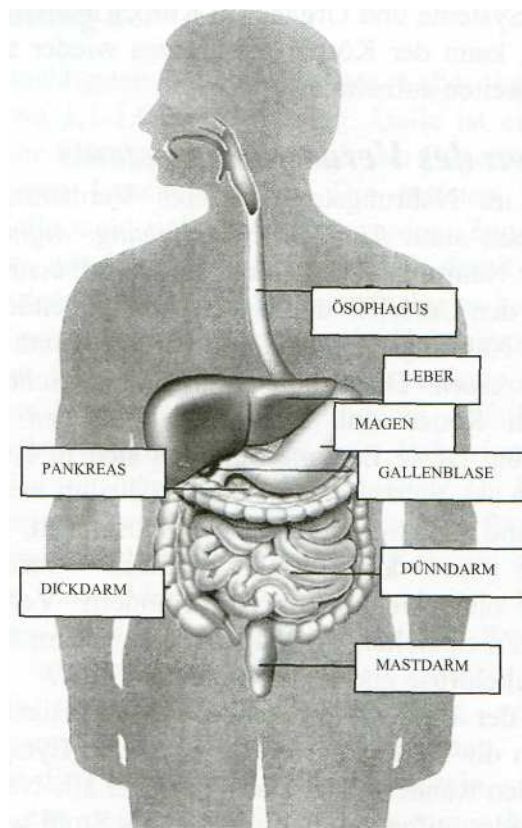
### ***Störungen des Verdauungssystems***

Es finden im Nahrungstrakt unseres Verdauungssystems vier wichtige Prozesse statt: *Einnahme, Verdauung, Aufnahme und Ausscheidung*. Der Nahrungstrakt beginnt im Mund, erstreckt sich durch den Brustkorb, den Unterleib und das Becken und endet beim Anus (s. Abb.2). Wenn Nahrung *ingenommen* wird, beginnt eine Reihe von Verdauungsprozessen. Diese können in *mechanisches Zerlegen* der Nahrung durch Kauen und *chemisches Zerlegen* durch Enzyme unterteilt werden. Diese Enzyme befinden sich in den Sekreten, die von den Drüsen des Verdauungssystems produziert werden.

Enzyme sind winzige chemische Substanzen, die chemische Veränderungen in anderen Substanzen verursachen oder beschleunigen, ohne sich selbst zu verändern. Verdauungsenzyme befinden sich im Speichel, im Magensaft, im Darmschleim, im Saft der Bauchspeicheldrüse und in der Galle der Leber. *Aufnahme* ist der Prozess, in dem kleinste Partikel der verdauten Nahrung durch die Darmwand in die Blut- und Lymphgefäße bis zu den Körperzellen wandern. Der Darm *scheidet* alle Nahrungsreste, die nicht verdaut oder aufgenommen wurden als Stuhl wieder *aus*. Stuhl enthält auch Galle, welche die durch den Abbau (Katabolismus) von roten Blutkörperchen entstandenen Schlacken abtransportiert.

Hinzu kommt, dass ein Drittel des ausgeschiedenen Abfalls aus Darmbakterien besteht. Der Körper kann nur dann problemlos und effizient funktionieren, wenn der Darm den sich täglich ansammelnden Abfall regelmäßig entsorgt.

Gesundheit ist das natürliche Ergebnis des reibungslosen Ablaufs jedes dieser wichtigen Prozesse im Verdauungssystem. Andererseits entstehen Krankheiten, wenn einer oder mehrere dieser Prozesse gestört sind. Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase verursachen eine beträchtliche Behinderung der Verdauung und Aufnahme von Nahrung sowie der Ausscheidung von Abfall.



**Abbildung 2:** Das Verdauungssystem

### ***Erkrankungen im Mundbereich***

Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase können für die meisten Krankheiten im Mundbereich verantwortlich gemacht werden. Die Gallensteine behindern die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung, was wiederum dazu führt, dass Schlacken, die ausgeschieden werden sollten, sich weiterhin im Darm befinden. Bakterienbedingte Infektionen (**Soor**) und virusbedingte Infektionen (**Herpes**) der Mundschleimhaut entstehen nur, wenn die Schlacken anfangen sich zu zersetzen und zu einer Giftquelle im Körper werden. Die gefangenen Giftstoffe reizen ununterbrochen Teile der Magen-

Darm-Schleimhaut (welche im Mund beginnt und im Anus endet), bis es zu Entzündungen oder Geschwüren kommt. Das beschädigte Gewebe „lädt“ dann noch mehr Bakterien in die Wunde ein, um Zelltrümmer zu beseitigen. Dies ist ein normales Vorgehen, das überall in der Natur zu beobachten ist, wenn es etwas gibt, das zersetzt werden muss. Bakterien greifen nie an, d.h. sie infizieren nie etwas Sauberes, Vitales und Gesundes, wie etwa eine am Baum hängende Frucht. Nur wenn die Frucht überreif wird oder auf den Boden fällt, beginnen die Bakterien mit ihrer Aufräumarbeit. Sobald Bakterien anfangen, Nahrung oder Fleisch zu zersetzen, werden Giftstoffe freigesetzt. Diese Giftstoffe erkennt man an ihrem unangenehmen Geruch und an ihrer sauren Beschaffenheit. Werden sie innerhalb des Körpers produziert, ist es ganz natürlich, dass Krankheitssymptome erscheinen.

Soor ist ein Anzeichen dafür, dass sich eine große Anzahl an Bakterien im Magen-Darm-Trakt und auch im Mund verbreitet hat. Soor erscheint im Mund, weil die Schleimhaut dort nicht mehr resistent genug ist, um ihre Zellen bei guter Gesundheit zu halten. Da der Großteil des Immunsystems in der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts angesiedelt ist, ist Soor ein Anzeichen für eine erhebliche Schwäche des gesamten Immunsystems des Körpers.

Herpes wird als Virusinfektion betrachtet und ist ähnlich wie Soor, mit der Ausnahme, dass es keine Bakterien sind, die die Zellwand angreifen, sondern Viren, die den Zellkern oder Nukleus befallen. In beiden Fällen suchen sich die Angreifer schwache und ungesunde Zellen aus, die schon beschädigt oder funktionsuntüchtig sind. Was die Situation noch verschärft, ist, dass Gallensteine eine Vielzahl von Viren und Bakterien beherbergen, welche die Leber über die produzierte Galle verlassen und diejenigen Körperteile infizieren, die ihnen am wenigsten Widerstand leisten.

Gallensteine können zu weiteren Problemen im Mund führen. Sie verhindern eine vernünftige Gallensaftproduktion, was zu Appetitmangel und ungenügendem Speichelfluss im Mund führt. Speichel wird dazu benötigt, den Mund zu reinigen und das Gewebe weich und geschmeidig zu halten. Ungenügender Speichel begünstigt schädliche Bakterien, die anfangen den Mundraum zu besiedeln. Dies

## Zunge, Mund, Lippen und Zähne

=> **Die Zunge ist gelb/weiß belegt, vor allem im hinteren Bereich.** Dies deutet auf eine Störung der Gallensekretion, der Hauptursache von Verdauungsproblemen hin. Toxische Reste von unverdauter und fermentierender oder verwesender Nahrung verweilen im Darmtrakt. Dadurch wird der Lymphfluss im Milchbrustgang blockiert, und die Toxine und die Keime im Hals und im Mund können nicht abtransportiert werden

=> **Zahnabdrücke an den Seiten der Zunge, oft von weißem Schleim begleitet** sind ein Zeichen schlechter Verdauung und einer ungenügenden Nährstoffaufnahme durch den Dünndarm.

=> **Pusteln auf der Zunge** deuten auf eine schlechte Verdauung und auf fermentierende und verwesende Nahrung im Dick- und Dünndarm hin.

=> **Risse auf der Zunge** sind ein Zeichen langjähriger Dickdarmprobleme. Die Nahrung wird nicht genügend mit Galle vermischt, dadurch können die toxischen Säuren die Dickdarmwände angreifen und verletzen.

=> **Wiederholte Schleimabsonderung im Hals und im Mund.** Galle kann in den Magen zurückfließen, wo sie die Schutzschicht reizt und sie so zu übermäßiger Schleimproduktion anregt. Galle und Schleim können in den Mund gelangen. Dadurch kann ein schlechter (bitterer) Geschmack entstehen und zu häufigem Räuspern oder auch Husten führen. Schleimabsonderungen ohne bitteren Geschmack entstehen, wenn Nahrung nicht genug verdaut wurde und sich Toxine gebildet haben. Der Schleim bindet und neutralisiert einige dieser Toxine, doch als Nebeneffekt führt er selbst zu Verstopfungen.

=> **Atemgeruch und häufiges Aufstoßen** deuten auf unverdaute, fermentierende oder verwesende Nahrung im Magen-Darmtrakt hin. Die Bakterien, die sich von diesen Abfallprodukten ernähren, produzieren Gase, die manchmal sehr toxisch sein können und die den schlechten Geruch im Mund verursachen.

=> **Krustenbildung in den Mundwinkeln** deutet auf Duodenengeschwüre hin, die durch Rückfluss von Galle in den Magen oder durch andere bereits besprochene Umstände verursacht werden.

## Kapitel 4

### Die Leber- und Gallenblasenreinigung

Die Leber und die Gallenblase von Gallensteinen zu reinigen, ist eines der wichtigsten und kraftvollsten Verfahren, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Die Leberreinigung benötigt eine 6-tägige Vorbereitungszeit, die mit einer 16-20 Stunden langen Ausscheidungsphase, der eigentlichen Reinigung, beendet wird. Um die Gallensteine zu entfernen brauchen Sie:

Apfelsaft	6 Liter
Bittersalz	4 Esslöffel in 720 ml Wasser aufgelöst
Olivenöl, kalt gepresst	120 ml
Frische Grapefruit (am besten sind die rosa-farbenen)	Genug, um 180 ml Saft zu erhalten
2 Halbliter- Behälter, einer davon mit Deckel	

NB: \* Glaubersalz (Natriumsulfat) weitet die Gallengänge nicht und ist daher kein Ersatz für Bittersalz (Magnesiumsulfat). In der Apotheke sind beide oft nur als gleich starke Abführmittel bekannt und werden für austauschbar gehalten.

\*\* Wenn Ihnen Grapefruitsaft nicht bekommt oder Ihnen schlecht davon wird, können Sie auch die gleiche Menge je zur Hälfte frisch gepressten Zitronen- und Orangensaft nehmen. Die Wirkung ist die gleiche.

## ***Vorbereitung***

- **Trinken Sie 6 Tage lang täglich einen Liter Apfelsaft.** (Es kann auch mehr sein, wenn Sie es vertragen). Die Säure im Apfelsaft weicht die Gallensteine auf und vereinfacht dadurch das Ausscheiden durch die Gallengänge. Der Apfelsaft hat eine stark reinigende Wirkung. Bei empfindlichen Personen kann er in den ersten Tagen zu Blähungen oder in seltenen Fällen zu Durchfall führen. Der Durchfall besteht hauptsächlich aus in der Leber und in der Gallenblase aufgestauter Galle (erkennbar an der braun/gelben Farbe des Stuhls). Die durch den Apfelsaft verursachte Gärung weitet die Gallengänge. Sollte dies als unangenehm empfunden werden, können Sie den Apfelsaft mit Wasser verdünnen. Trinken Sie den Apfelsaft langsam über den Tag verteilt und zwischen den Mahlzeiten (vermeiden Sie, den Apfelsaft während, kurz vor und bis zu 2 Stunden nach den Mahlzeiten einzunehmen). Die Einnahme des Apfelsafts sollte zusätzlich zu Ihrer normalen täglichen Flüssigkeitszufuhr erfolgen. Wir empfehlen, biologischen Apfelsaft zu verwenden, obwohl jede Art von Apfelsaft für den Zweck der Leberreinigung die gleiche Wirksamkeit hat. Da Apfelsaft viel Säure enthält, die Ihre Zähne schädigen könnte, empfehlen wir, sich nach dem Trinken den Mund mit Natron-Wasser zu spülen und/oder sich mehrmals am Tag die Zähne zu putzen. [Sollten Sie eine Unverträglichkeit oder ein Allergie gegen Apfelsaft haben, verweisen wir auf die am Ende dieses Kapitels im Abschnitt *Haben Sie Schwierigkeiten mit der Leberreinigung?* aufgeführten Alternativen.]
- **Diät-Empfehlung:** Während der 6-tägigen Vorbereitungsphase ist es empfehlenswert, auf kalte oder gekühlte Nahrung oder Getränke zu verzichten. Die Kälte belastet die Leber und die Reinigung könnte dadurch weniger erfolgreich sein. Alle Nahrungsmittel oder Getränke sollten warm sein oder mindestens Raumtemperatur haben. Um die Leber zu entlasten und optimal für die Ausscheidung der Steine vorzubereiten, sind folgende Nahrungsmittel zu meiden: Lebensmittel tierischen Ursprungs, Milchpro-



dukte und gebackene/frittierte Nahrung. Zudem sollte auf üppige Mahlzeiten und Alkohol verzichtet werden.

- **Die beste Zeit für eine Leberreinigung:** Die Haupt- und Endphase der Leberreinigung, also die eigentliche Ausscheidung der Gallensteine, erfolgt am besten an einem Wochenende, wenn Sie nicht unter Stress stehen. Es ist wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen und sich viel Ruhe gönnen. Obwohl die Leberreinigung jederzeit durchgeführt werden kann, ist sie noch erfolgreicher, wenn sie in die Zeit des abnehmenden Mondes (zwischen Voll- und Neumond) fällt. Mit der 6-tägigen Vorbereitung kann daher 5-6 Tage vor dem Neumond begonnen werden.
- **Wenn Sie Medikamente einnehmen:** Vermeiden Sie die Einnahme von Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen, die nicht unbedingt notwendig sind. Es ist wichtig, die Leber so weit wie möglich zu entlasten, um ihr optimale Bedingungen für die Reinigung zu ermöglichen.
- **Stellen Sie sicher, dass Sie den Darm vor und nach der Leberreinigung ebenfalls reinigen.** Ein regelmäßiger Stuhlgang bedeutet nicht, dass der Darm entschlackt ist. Eine Darmspülung während der Vorbereitungsphase oder am besten am 6. Tag hilft, ein eventuelles Unwohlsein oder ein Gefühl von Übelkeit (das während der Ausscheidung auftreten könnte) gering zu halten. Die Darmreinigung verhindert ein Zurückfließen der Ölmischung oder von Darmschlacken. Des Weiteren unterstützt sie eine schnelle Ausscheidung der Gallensteine. Die Colon-Hydro-Therapie ist die schnellste und einfachste Methode, den Darm auf die Leberreinigung vorzubereiten. Sie können aber auch den Darm zu Hause mit einem Wassereinlauf reinigen (für Details s. *Halten Sie Ihren Darm sauber*, Kapitel 5)
- **Was am 6. Tag der Vorbereitung zu tun ist:** Wenn Sie am Morgen Hunger haben, dann essen Sie ein leichtes Frühstück, am besten Porridge (gekochter Haferbrei). Vermeiden Sie Zucker, Zuckerersatzstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Yoghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Frühstücksflocken, etc. Früchte und Fruchtsäfte sind unbedenklich. Essen Sie zu Mittag gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Reis (am besten

**DIE WUNDERSAME  
LEBER- & GALLENBLASEN-  
REINIGUNG**

Ein kraftvolles Verfahren zur Verbesserung  
Ihrer Gesundheit und Vitalität



**Andreas Moritz**

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)

Andreas Moritz

[Die wundersame Leber &  
Gallenblasenreinigung](#)

Ein kraftvolles Verfahren zur  
Verbesserung Ihrer Gesundheit und  
Vitalität

212 Seiten, kart.  
erschienen 2008



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)