

Haben Sie Ihre Leber schon einmal gereinigt? Nein. Warum nicht? Die Zähne putzen Sie sich doch auch täglich, warum dann nicht auch auf die Hygiene der Leber ein wenig achten. Der heutige Zivilisationsmensch hat schon so verstopfte Gallengänge, dass oft nur weniger als die Hälfte abfließen kann. Eine Reinigung der Kleinstgänge der Leber fördert den Gallenabfluss und ist ein wirksames Verfahren zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. Um zu verstehen weshalb eine Leberreinigung so wichtig ist, sollten wir uns die Funktion und den Aufbau der Leber einmal genauer anschauen.

Die Aufgaben der Leber:

Die Leber

- produziert über 95% der Bluteiweiße.
- steuert den Blutzuckergehalt durch Auf- und Abbau von Glukose (Zucker).
- regelt den Fettstoffwechsel (z.B. Cholesterin)
- speichert Eisen
- produziert die Galle
- entgiftet körpereigene und körperfremde Stoffe

Die obige Liste zeigt nur einen Auszug der wichtigsten Funktionen. Insgesamt ist die Leber jedenfalls das wichtigste Stoffwechselorgan, d.h. es werden unterschiedliche Stoffe so um-, auf- oder abgebaut, dass der Körper sie verwenden kann. Deshalb erhält die Leber direkt das mit Nährstoffen gefüllte Blut aus dem Darm. Dabei kommen aber nicht nur gute, sondern auch schädliche Stoffe (Umweltgifte, Konservierungsstoffe, usw.) mit dem nährstoffreichen Blut in die Leber. Die guten umgebauten Stoffe werden über die Vene in den Körper eingespeist. Die schädlichen Stoffe werden direkt über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben, wo sie mit dem Stuhlgang aus dem Körper ausgeschieden werden. Die Leber ist somit auch ein Filter für das nährstoffreiche Blut. Außerdem muss der Körper aber auch eigene 'verbrauchte' Stoffe wie z.B. Hormone loswerden und dies geschieht analog über die Gallenflüssigkeit der Leber. Die Gallenflüssigkeit dient aber nun nicht nur der Entgiftung, sondern auch der Fettverdauung im Darm. Die Galle sorgt für die Zerkleinerung der Fette in unserer Nahrung, sodass sie überhaupt erst aufgenommen werden können. Die Galle ist somit auch für die Resorption der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig.

Diese Gallenflüssigkeit wird in den 1 – 2 mm großen Leberläppchen (Funktionseinheiten der Leber) gebildet. Aus feinsten Gängen, die sich zu immer größeren vereinigen, entsteht eine Art Baum, dessen Äste zwischen diesen Leberläppchen beginnen und zu einem Stamm werden, der außerhalb der Leber liegt und dem Gallengang entspricht. An diesem großen Gallengang liegt dann als Speicherorgan die Gallenblase. Sie hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit zu sammeln und bei Bedarf an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können.

Bei der Reinigung der Leber geht es um die Reinigung dieser hier beschriebenen gesamten baumartigen Gallengänge!

Ca. 25% aller Menschen über 60 Jahren haben im Ultraschall sichtbare Gallensteine in der Gallenblase oder dem großen Gallengang. Sichtbar werden hier aber nur die großen Steine, der sogenannte Gallengrieß bleibt unentdeckt.

Beim gesunden Menschen fließt täglich ca. 1 Liter Galle durch die Gallengänge aus der Leber ab. Der heutige Zivilisationsmensch hingegen hat schon so verstopfte Gallengänge, dass oft nur weniger als die Hälfte abfließen kann. Denn auch schon in jungen Jahren muss die Leber so viele Toxine über die Galle eliminieren, dass sich die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit so verändert, dass sich Gallengrieß und Gallensteine bilden. Besonders der so feine Gallengrieß verstopft schon die Kleinstgänge in der Leber und behindert so den Abfluss. Man kann dies mit einem Gartenschlauch vergleichen, in dem Kieselsteine liegen. Da sich dieser Gallengrieß aber der modernen Diagnostik mit Ultraschall und Röntgen entzieht, bleibt er auch oft unbeachtet. Dass aber so eine Behinderung im Abfluss der Gallenflüssigkeit gesundheitliche Folgen hat, ist bei den oben aufgeführten Aufgaben wohl jedem klar. Deshalb sollte jeder Mensch darauf achten, seine Gallengänge frei zu halten.

Die hier aufgeführte Leberreinigung bietet eine einfache und sichere Möglichkeit, die Gallengänge frei zu machen.

Achtung: Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, dass sich große Gallensteine in den Gängen befinden, sollten Sie diese Reinigung nur unter professioneller Beaufsichtigung durchführen. Denn diese Steine werden sich lösen und könnten dann zum kompletten Verschluss führen. Bitte halten Sie immer erst Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Leberreinigung

Komplikationen wie ein kompletter Verschluss sind trotz 1000-facher Durchführung bisher nicht berichtet worden, aber vorstellbar. Deshalb sollte man sich sicherheitshalber mit einem Therapeuten beraten. Denn gerade die Menschen mit großen Steinen haben immer auch kleine, nicht sichtbare Steine und Gallengrieß und benötigen somit unbedingt eine Reinigung.

Bei folgenden Problemen sollte man unbedingt eine Leberreinigung durchführen.

- Hoher Cholesterinspiegel
- Hoher Bilirubinspiegel
- Schlechte Fettverdauung
- Gelbfärbung der Haut oder der Augen
- Blähungen
- Schmerzen in der Schulter, dem Oberarm und dem oberen Rücken
- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen

Die Leberreinigung ist ein wirksames Verfahren zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Die Leberreinigung besteht aus Maßnahmen am Tag der Reinigung selbst und den vorbereitenden Maßnahmen. Die vorbereitenden Maßnahmen dienen zur Verhinderung von Komplikationen und zur Steigerung der Wirksamkeit, denn hierdurch lösen sich Steine/Grieß schon etwas auf, sodass insgesamt mehr Steine/Grieß ausgeschieden werden können. Bei der Durchführung einer Reinigung werden die vorderen Steine/Grieß aus den großen Gängen ausgeschieden und die weiter hinten liegenden Grießstücke aus den kleineren Gängen in die Vorderen transportiert. Die Gänge sind einfach zu lang, als dass bei einer einzelnen Reinigung alle Steine aus den unzähligen Gängen ausgeschieden werden könnten. Deshalb sind bei großen Beschwerden mehrere Reinigungen im Abstand von einem Monat nacheinander durchzuführen, bis die Beschwerden verschwunden sind. Bei einem hohen Cholesterinspiegel können so z.B. 3 - 5 Reinigungen notwendig sein. Teilweise werden erst bei der dritten oder vierten Reinigung wirklich viele Steine ausgeschieden und die Beschwerden verbessert.

Vorbereitende Maßnahmen:

1 - 3 Wochen vor der Reinigung

- täglich einen Löwenzahn-Aufguss einnehmen. 2 Teelöffel zerkleinerten trockenen Löwenzahn-Wurzelstock oder Löwenzahn-Blätter mit einem Glas kaltem Wasser übergießen und 8 Stunden stehen lassen. Anschließend wird der Aufguss 5 - 8 Minuten gekocht und durch ein Teesieb gefiltert. Im Laufe des Tages schluckweise trinken.
- 2 - 3 mal täglich Bärlauch zu sich nehmen. Entweder kann man im Frühling direkt das frische junge Kraut essen oder man kann den Bärlauch als Auszug in einer Würze zu sich nehmen. Beim frischen Kraut reichen zwei Hand voll zu jeder Mahlzeit. Bei der Bärlauchwürze hängt die Dosierung von der Herstellung ab. Bei extra starker Konzentration ist der Verzehr von 3 x 5 Tropfen ausreichend. Sie finden Bärlauch Würze extra stark bei uns im Agenki-Shop.

Der Löwenzahn regt über seine Bitterstoffe die Produktion der Gallenflüssigkeit an und erhöht laut Fachliteratur in der Kräuterkunde die Flexibilität der Leber. Der Bärlauch ist ohnehin allgemein in der Kräuterheilkunde für seine galletreibende Wirkung bekannt. Außerdem wirkt er regulierend auf die Verdauung (z.B. gegen Blähungen) und ist in Kräuterlexika sogar als Antiwurm- und Antipilzmittel beschrieben.

Schon die Rezeptoren der Mundschleimhaut geben der Leber über die Steuerung des Gehirnes ein Signal zur Gallenproduktion weiter. Das vorherige Einspeicheln der Bärlauchwürze im Mund über 10 Minuten ist somit eine Magen schonende Art für die Anregung der Gallenproduktion.

Leberreinigung

Wie Sie die Lebereinigung mit ihrer Ernährung unterstützen können:

Die Vorbereitung liegt im Verzicht auf Lebensmittel, die die Gallenproduktion fördern (z.B. Fette, Öle, Kohlenhydrate, Gewürze, besonders scharfe Gewürze, Geschmacks verstärkende Zutaten, wie Salz, Zucker etc.), bzw. die Leber in ihren oben schon beschriebenen vielfältigen Aufgaben stark beanspruchen. Dazu gehört auch der Verzicht auf körperfremde Zusatzstoffe, wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Aromen etc. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste ihrer Lebensmittel.

So könnte ihre Ernährung aussehen:

- Ab drei Tagen vor der Reinigung: eine möglichst vegane und natürliche Ernährung.
- Ab zwei Tagen vor der Reinigung: Verzicht auf Gewürze wie Salz, Zucker (inkl. Süßigkeiten), Pfeffer. Zusammenfassend auf scharfe Gewürze und geschmacksverstärkende Gewürze.
- Einen Tag vor der Reinigung: Verzicht auf Fette, Öle und kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Brot, Nudeln.
- Essen Sie viel Gemüse oder trinken sie gute Gemüsesäfte.
- Zuerst reduzieren wir die Gallenproduktion in dem wir alle Lebensmittel meiden, die die Leberfunktion stark anregen. Mit der übermäßigen Ölzufuhr können wir die Gallenproduktion dermaßen anregen, dass wir damit die Gänge durchspülen können.

Die Leberreinigung:

Sie benötigen:

4 Esslöffel Bittersalz

125 ml Olivenöl

2 frische Grapefruit (Sie benötigen wenigstens 170 ml Saft.)

Oft werden noch Ornitin oder Arginin empfohlen. Dieses ist nach unserer Erfahrung für den Erfolg nicht erforderlich. Viel wichtiger sind die oben beschriebenen vorbereitenden Maßnahmen, die häufig vernachlässigt werden.

Führen Sie die Reinigung am besten am Wochenende durch, damit Sie sich am nächsten Tag erholen können. Am wirkungsvollsten ist die Durchführung bei abnehmendem Mond. Nehmen Sie keine Vitamine oder Medikamente ein, die Sie nicht unbedingt benötigen, um den Erfolg der Kur nicht zu gefährden.

- Bis 14.00 Uhr: Essen Sie ein fett- und eiweißfreies Frühstück und Mittagessen (Obst und Gemüse; kein Dressing usw.). Am besten trinken Sie nur eine Mischung aus Karotten-, Rote Beete- und Apfelsaft.
- Ab 14:00 Uhr: Essen und trinken Sie nun nichts mehr (Wasser ist erlaubt).
- Um 18:00 Uhr: Trinken Sie 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. (Sie können das Wasser auch vorher kalt stellen, damit es sich leichter trinken läßt.)
- Um 20:00 Uhr: Trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz.
- Um 21:45 Uhr: Machen Sie sich fertig fürs Bett. Gehen Sie auch noch einmal auf Toilette.
- Um 22:00 Uhr: Vermischen Sie das Olivenöl mit dem Grapefruitsaft gut (Shaker). Dies geht nur mit frisch gepresstem Saft. Trinken Sie die Mischung 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 Wärmflasche auf die Leber. Bleiben Sie so 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 dann zu schlafen; auch dies ist für den Erfolg wichtig.

Leberreinigung

- Am Morgen: Trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. 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. Wenn Sie schon Durchfall haben, können Sie auf die beiden Einnahmen am Morgen verzichten.
- 2 Stunden später: Trinken Sie zum letzten Mal 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Nach weiteren 2 Stunden dürfen Sie wieder langsam anfangen zu essen. Beginnen Sie mit Obst und leichten Speisen.
- Prüfen Sie den Erfolg: Am Morgen haben Sie wahrscheinlich Durchfall. Suchen Sie im Stuhl in der Toilette nach grünem Grieß, da dies der Beweis dafür ist, dass es sich um Gallengrieß und nicht um Verdauungsreste handelt. Nur Galle aus der Leber ist erbsengrün. Der Stuhl sinkt nach unten, während der Gallengrieß wegen seines Cholesteringehalts schwimmt. Zählen Sie die braunen und die grünen Stückchen überschlägig. Sie sollten insgesamt mehrere hundert Grießstückchen 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', die in der Toilette auf der Oberfläche schwimmt. Die Ausscheidung dieser bräunlichen Spreu ist genauso wichtig wie die Reinigung von grünem Grieß.

Wenn Sie mehrere Reinigungen durchführen wollen, ist es günstig zwischen den Reinigungen ständig den galletreibenden Bärlauch einzunehmen. Wie schon oben beschrieben, wird dem Bärlauch neben der direkten Anregung der Gallenflüssigkeit auch eine sehr positive Wirkung auf die Verdauung zugeschrieben, sodass er sehr gut eine Anti-Pilz-Kur positiv ergänzt. Interessanterweise wird der Bärlauch in vielen Heilpraxen auch zur Ausleitung von Schwermetallen eingesetzt. Schwermetalle (Quecksilber, Kupfer, etc.) lagert der Körper besonders gerne in der Leber ein, weshalb Menschen mit Schwermetallbelastungen oft Gallenabflussstörungen (Gallengrieß) haben und somit auch Verdauungsbeschwerden mit Darmpilzen. Wenn man diese Wirkung des Bärlauchs verstanden hat, dann wird klar, warum sich der regelmäßige Verzehr von Bärlauch zwischen den Leberreinigungen so positiv auf den Gesamterfolg auswirkt.

Die Reinigung klingt viel aufwendiger als sie ist. Geben Sie Ihrem Körper eine Chance und beurteilen Sie dann selbst. Es wird sich für Sie lohnen!!!

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.

Die Leberreinigung in kurzer tabellarischer Form:

	Dauer	Ernährung	Stuhl	Löwenzahn- aufguss	Olivenöl- mischung	Bärlauch- würze
Vorbereitende Maßnahmen	1-3 Wochen			Täglich über den ganzen Tag		3 x 5 Tropfen täglich
Ab drei Tagen vor der Reinigung		Möglichst vegan und natürlich				
Ab zwei Tagen vor der Reinigung		Verzicht auf Gewürze inkl. Kräuter				
Einen Tag vor der Reinigung		Verzicht auf Fette, Öle und Kohlenhydrate				
Tag der Leberreinigung		Verzicht auf Fett und Eiweiß, am besten Obst- und Gemüsesäfte oder gekochtes Gemüse pur				
Ab 14:00 Uhr		Essen und trinken Sie nichts mehr! (Wasser erlaubt)				
18:00 Uhr		200ml Wasser mit Bittersalz				
20:00 Uhr		200ml Wasser mit Bittersalz				
21:45 Uhr		Toilettengang				
22:00 Uhr					125ml Olivenöl 175ml Grapefruitsaft	
Nächster Morgen		200ml Wasser mit Bittersalz				
2 Stunden später		200ml Wasser mit Bittersalz				
Erfolg prüfen			Nach Grieß suchen			
Bis zur nächsten Leberreinigung				Täglich über den ganzen Tag		3 x 5 Tropfen täglich