

Die Leber-Reinigung – Entlastung durch Spülen der Gallengänge

Wann ist eine Leber-Reinigung sinnvoll?

- Du fühlst dich häufig müde oder matt?
- Hast du Schwierigkeiten dich zu konzentrieren oder lässt deine Merkfähigkeit nach?
- Schläfst du schlecht oder hast du Kopfschmerzen?
- Kannst du deine Gedanken nicht stoppen?
- Bist du leicht reizbar?
- Schmerzt deine rechte Schulter immer wieder scheinbar ohne Grund?
- sind deine Unter-Zungen-Venen gestaut und erinnern an Krampfadern oder
- leidest du an Hämorrhoiden?

Dann ist es vielleicht an der Zeit, deiner Leber etwas Gutes zu tun!

Warum putzt du nicht mal deine Gallengänge ordentlich durch, damit deine Leber wieder besser arbeiten kann?

Die Leber – das Organ des Lebens

Die Leber liegt auf der rechten Körperseite. Ihr oberer Rand schmiegt sich unter dem Zwerchfell entlang bis hinüber auf unsere linke Körperseite. Sie endet ungefähr auf Höhe unserer linken Brustwarze und verdeckt die Bauchspeicheldrüse. Ihr Corpus ist gewölbt und dehnt sich bis zum Rücken aus. Ihr unterer Rand befindet sich etwa unter der 10 Rippe und läuft nach links oben schmaler werdend. Sie ist also groß, besteht aus zwei Lappen und ist das Chemielabor des Körpers.

Die Leber erfüllt unglaublich viele Aufgaben. Sie bildet täglich 1 bis 1,5 Liter Gallensäuren, damit wir Fett und Eiweiß verwerten können, speichert Glykogen (Energie), sie bildet wichtige Bluteiweiße und verschiedene Gerinnungsfaktoren, wandelt Zucker um, sortiert schädliche Substanzen aus, beeinflusst den Hormonhaushalt, bildet Enzyme ... Und bei all dem, regeneriert sie sich ständig, um sich intakt zu halten.

Es ist nachvollziehbar, dass sie das Organ des Lebens genannt wird.

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.

Wenn unsere Leber überlastet ist, werden wir chronisch müde. Als wollten wir einfach nicht richtig wach werden. Wir sind schnell erschöpft, fühlen uns überfordert, die Nerven liegen blank. Deswegen nennen wir schnell aufbrausende Menschen auch cholerisch (gallig). Ihnen läuft die Galle über, die ja in der Leber gebildet wird. In der traditionell chinesischen Medizin wird der Leber das Gefühl des Zornes zugeordnet. Gemeinsam mit der Galle steht sie auch für den **Antrieb**, für die Kraft der **Bewegung**. Das rote Fleisch unserer Muskeln gehört zu ihr, wie auch der rote Kopf des Zornes.

Das passt auch zur Archetypenlehre, die ich im Rahmen meiner Psychosomatik-Ausbildung bei Rüdiger Dahlke studiert habe. Hier gehören die roten Muskeln und das gallige Temperament dem Herrscher Mars an, dessen Symbol der Speer ist. Seine **Tatkraft** ist vor allem im Frühjahr zu spüren, wenn das junge helle Gras sich **unermüdlich** seinen Weg durch die Erde ans Tageslicht spitzt. Mangelt es dir an Antrieb, können die alten Bilder daran erinnern, deine Leber zu pflegen.

Gallensteine beeinträchtigen die Funktion der Leber

Unendlich viele kleine Gallengefäße durchziehen die Leber und transportieren die Gallensäuren in den Gallengang und von dort direkt in den Zwölffingerdarm und die Gallenblase. In der Gallenblase wird Gallenflüssigkeit gesammelt, damit wir beim Verzehr von Fetten und Eiweiß eine große Menge Gallensäure zur Verfügung haben.

Über die Ursachen sind sich Mediziner und Ernährungs-Wissenschaftler noch immer nicht einig. Fakt ist, dass einige (viele) Menschen mit den Jahren Gallengries in den Gallengängen der Leber bilden und einige von uns auch Gallensteine in der Gallenblase.

Der Gallengries behindert die Bildung und den Abfluss der Gallensäfte und kann zu Rückstau ins Gewebe der Leber führen, was in keinem Fall gesundheitsfördernd ist. Stau bedeutet Enge und Druck. Das hat zur Folge, dass Gewebe zusammengepresst und der Austausch der Stoffe unter Umständen beeinträchtigt wird.

Sind die Gries-Körnchen groß genug, können sie ebenso wie Gallensteine in einem Gallengang stecken bleiben und zu einer Kolik führen. Eine Kolik bemerken wir, denn das tut richtig weh und nun gehen wir zum Arzt. Das ist auch gut so. Weder ein Galle-Stau noch ein Gallenblasenbruch sind zum Scherzen! Aber so weit kommt es heute eher selten. Die meisten Menschen gehen bei solch starken Schmerzen zum Arzt.

Für alle, die gar nicht erst so lange warten wollen bis Beschwerden auftauchen, ist eine **Leber-Reinigung** interessant. Wähle einen Tag, wo du abends keine Termine und am besten den nächsten Tag etwas Ruhe hast.

Die Kur beginnt abends. Du kannst also Frühstück und Mittagessen. Doch nimm **keine Fette** zu dir. Am besten trinkst du eine Menge.

Während und einige Stunden nach der Leber-Reinigung wird dein Darm sich entleeren. Deine Galle hat sich über Nacht ebenfalls entleert und du wirst Gallensäuren mit dem Olivenöl ausscheiden. Die Anwendung soll dreimal hintereinander im Abstand von zwei Wochen wiederholt werden, damit auch die tiefen Gallengänge sich entleeren können und etwaigen Gries und Steine dabei ausschwemmen.

Das Magnesiumsulfat entspannt und weitet die Gallengänge. Die gesamte Kur ist schmerzfrei. Wenn du dich an Tag zwei etwas müde und evtl. schlapp fühlst weißt du, deine Leber arbeitet erhöht. Gib dir Ruhe, nimm ein Basenbad, gehe spazieren, esse etwas Obst oder eine gute Suppe.

Was brauchst du dazu:

- 100 g Magnesiumsulfat (Bittersalz) bekommst du in jeder Apotheke
- Eine halbe Tasse gutes Olivenöl
- 1 große oder 2 kleine Grapefruit
- ab 14 Uhr wird nichts mehr gegessen und
- ab 16 Uhr wird nichts mehr getrunken
- um 17.30 gibst du 4 EL Bittersalz in 800 ml warmes Wasser und löst es unter rühren auf
- um 18 Uhr füllst du dir 200 ml davon in eine Tasse und trinkst sie aus (evtl. mit etwas Zitronensaft)
- um 20 Uhr trinkst du nochmal 200 ml
- gegen 22 Uhr gibst du 125 ml Olivenöl und den Saft der ausgepressten Grapefruit in ein Schraubglas.
- Schraube das Glas fest zu und schüttele den Inhalt, bis sich beide Flüssigkeiten vermischt haben.
- Mach dich bett-fein, nimm dir dein ‚gute Nacht Getränk‘ mit ins Schlafzimmer, schüttele nochmal kräftig das Glas und dann nimm deinen Schlummertrunk. Bleibe mind. 20 Minuten ruhig auf dem Rücken liegen, dann schlafe.
- Nach dem Aufwachen nimmst du deine dritte Portion 200 ml Bittersalz (aber nicht vor 6 Uhr morgens)
- Zwei Stunden später trinkst du die letzte Portion.
- Weitere zwei Stunden später darfst du wieder Saft trinken und etwas später Obst essen