

LEBER- REINIGUNGSKUR:

Die Reinigung der Leber- und Gallenblase führt man am besten an einem Wochenende durch, damit man sich am nächsten Tag erholen kann. Medikamente und Vitamine, sofern sie nicht unbedingt benötigt werden, sollten während der Kur nicht eingenommen werden. Trinken können Sie immer nach Belieben. Am Tag der Kur beginnt man mit einem fettfreien Frühstück und einem fettfreien Mittagessen. Diese Kur ist als Vorbeugung bei Gallengries und nur für Personen geeignet, welche nicht an grossen Gallensteinen leiden. Grosse Gallensteine können einen Gallenstau verursachen und müssen ärztlich behandelt werden.

Benötigte Zutaten:

1. 40 g Bittersalz
2. 125 ml leichtes Olivenöl
3. 2 frische rosa Grapefruits, sollte ca. 170 -190 ml Saft ergeben.
4. Ornithin – Kapseln (kein Medikament, Aminosäure)
5. Schüttelbecher
6. 1 Packung Biotics-G oder Lactibian Reference zum Wiederaufbau der Darmflora

Ablauf der Kur:

14.00 Uhr: Essen Sie nun nichts mehr. (Wenn dies nicht beachtet wird, kann dies später zu beträchtlichem Unwohlsein führen). Vermischen Sie 40g Bittersalz mit 8dl Leitungswasser. Je nach Vorliebe in den Kühlschrank stellen, ergibt einen geringeren Geschmack. Kälte belastet jedoch den Magen mehr.

18.00 Uhr: 2 dl Salzlösung trinken. Anschliessend mit etwas Wasser nachspülen.

20.00 Uhr: 2 dl Salzlösung trinken. Anschliessend mit etwas Wasser nachspülen.

21.45 Uhr: Geben sie 125 ml Olivenöl in den Schüttelbecher. Pressen Sie die Grapefruits aus und giessen Sie den Saft in das Olivenöl. Entfernen Sie das Fruchtfleisch

mit einer Gabel. Schütteln Sie so lange, bis eine wässrige Flüssigkeit entsteht.
Gehen Sie jetzt noch mindestens einmal auf die Toilette.

22.00 Uhr: Trinken Sie jetzt die zubereitete Mischung. Nehmen Sie mit den ersten Schlucken 4 Ornithin-Kapseln. Das Gefäß muss innerhalb von 5 Minuten geleert sein. Legen Sie sich jetzt sofort hin. Liegen Sie flach auf dem Rücken. Liegen Sie mindestens 20 Minuten in dieser Lage. Versuchen Sie zu schlafen, meistens gelingt das sehr gut und wie gewohnt. Am nächsten Morgen: Sie können nach dem Aufwachen die dritte Portion Salzlösung (2dl einnehmen, aber bei Abneigung kein Zwang. Trinken Sie die Lösung nicht vor

6.00 Uhr. Wenn Sie Übelkeit verspüren, legen Sie sich wieder ins Bett. 2 Stunden später: Nehmen Sie die letzte Portion Salzlösung. Nach weiteren 2 Stunden können Sie etwas Leichtes essen. Vor den Mahlzeiten können Sie nun mehrmals ein Sachet Symbioflor ODER 1 Kapsel Lactibiane zum Aufbau der Darmflora einnehmen. Eine weitere Stunde später können Sie eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Bis zum Abend sollten Sie sich wieder normal fühlen.

Hinweis: Am Morgen haben Sie wahrscheinlich leichten Durchfall. Wenn Sie das erste Mal am Morgen auf die Toilette gehen, sollten Sie unbedingt nachschauen, ob sich grüner Gallengries an der Oberfläche des Stuhls befindet. Der Stuhl sinkt nach unten, während die Gallensteine wegen des Cholesteringehaltes obenauf schwimmen.

Sollten nach etlichen Tagen wieder Beschwerden auftreten, dann sind noch Steine aus der hinteren Leberregion nachgerutscht. Dann sollten Sie nach zirka 2 bis 4 Wochen die Leberreinigung wiederholen. Diese Kur ist unbedenklich und verursacht absolut keine Schmerzen.