

Die Leber- und Gallenblasenreinigung nach Andreas Moritz

Die Leber und die Gallenblase von Gallensteinen zu reinigen, ist eines der kraftvollsten Verfahren, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Das hier angegebene Verfahren beruht auf dem Buch von Andreas Moritz- Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung. Ich empfehle Ihnen unbedingt, die genaue Anleitung im Buch von A. Moritz zu lesen. Er ist Experte für Leber- und Gallenblasenreinigung und beschreibt im Buch alles, sodass alle Fragen beantwortet werden. Ich gebe hier nur Auszüge aus seinem Buch an, die ich selbst angewendet habe

Für die Reinigung benötigen Sie:

6 – 8 Liter Bio-Apfelsaft (*diese 6-Tage Apfelsaftphase macht die Gallensteine weich*)

ca. 80 g (4 Esslöffel) Bittersalz (*kein Glaubersalz, da nur Bittersalz die Gallengänge weitet*)

720 ml Wasser

120 ml kaltgepresstes hochwertiges Olivenöl

2 Grapefruits, am besten rosa-farbene für 180 ml frisch gepressten Grapefruitsaft (*Wenn Ihnen Grapefruit nicht bekommt, können Sie auch die gleiche Menge je zur Hälfte frisch gepressten Zitronen- und Orangensaft nehmen*).

Für die Reinigung benötigen Sie eine 6- tägige Vorbereitungsphase, die mit einer 16-20 Stündigen Ausscheidungsphase beendet wird.

Trinken Sie **6 Tage lang täglich** einen Liter **Apfelsaft**. (Wenn sie mehr vertragen, ist das auch okay) Trinken Sie den Apfelsaft langsam über den Tag verteilt, zwischen den Mahlzeiten. Vermeiden Sie den Apfelsaft kurz vor und zwei Stunden nach den Mahlzeiten einzunehmen. Der Apfelsaft sollte **zusätzlich zu Ihrer normalen Flüssigkeitszufuhr** erfolgen. Da Apfelsaft viel Säure enthält, ist es ratsam sich mehrmals am Tag die Zähne zu putzen oder mit Natron- Wasser zu spülen.

Während der 6- tägigen Vorbereitungsphase ist es empfehlenswert, **auf kalte oder gekühlt Nahrung oder Getränke zu verzichten**. Sie belastet unnötig die Leber. Die Getränke und Nahrung sollte mindestens Zimmertemperatur haben. Vermeiden Sie Lebensmittel tierischen Ursprungs, Milchprodukte und frittierte/gebackene Nahrung. Auf Alkohol sollte ganz verzichtet werden. **Achten Sie auf eine leichte und vegane Ernährung**. Vermeiden Sie die Einnahme von Medikamenten, Nahrungsmittelergänzungen und Vitaminen, die nicht unbedingt nötig sind. Für eine Reinigung sollte die Leber so gut wie möglich entlastet werden. Wenn Sie Medikamente nehmen, sprechen Sie dies vorher mit Ihrem Arzt oder Apotheker ab!



MEDITATIONSTRAINER KARSTEN.SPADERNA

Am 6. Tag oder auch schon zwischendurch ist es sinnvoll **eine Darmspülung** zu machen. Die Darmreinigung verhindert ein Zurückfließen der Öl-mischung oder von Darmschlacken. Des Weiteren unterstützt sie eine schnelle Ausscheidung der Gallensteine.

Vorbereitung für Tag 6:

Wenn Sie morgens Hunger haben, dann essen sie ein **leichtes Frühstück** (gekochter Haferbrei). Vermeiden Sie Zucker, Zuckerersatz, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Käse, Wurst, Eier, Yoghurt, Nüsse, Gebäck. Früchte und Fruchtsäfte sind unbedenklich.

Essen Sie **mittags gedünstetes oder gekochtes Gemüse mit weißem Basmati- Reis**. Zum würzen verwenden Sie unraffiniertes Meersalz. Diese Einhaltung der Nahrungsaufnahme ist wichtig, um ein Unwohlsein während der Ausscheidung vorzubeugen. Essen Sie keine Proteine oder Fette.

Essen und trinken Sie nach 14 Uhr nichts mehr, sonst könnte es sein, dass sie keine Gallensteine ausscheiden. Halten Sie sich an nachfolgende Zeiten, um eine erfolgreiche Ausscheidung zu erzielen.

Die eigentliche Reinigung (Ausscheidung)

Am Abend des 6 Tages.

18:00 Uhr:

Lösen Sie vier Esslöffel Bittersalz in 720ml kohlenstofffreies Wasser auf. Die Menge reicht für 4 Einnahmen von je einem $\frac{3}{4}$ Glas (180 ml).

Trinken Sie die erste Portion (180 ml) direkt. Um den Geschmack zu verbessern, können Sie einige Spritzer Zitronensaft zufügen oder nach der Einnahme einige Schlucke warmes Wasser trinken.

20:00 Uhr:

Trinken Sie das zweite Glas (180 ml) der Bittersalzmischung

21:30 Uhr:

Wenn Sie bis jetzt keinen Stuhlgang hatten, und in den letzten 24 Stunden keine Darmspülung gemacht haben, dann führen Sie jetzt eine Darmspülung durch.

21:45 Uhr:

Pressen Sie $\frac{3}{4}$ Liter (180 ml Glass) aus den frisch gewaschenen Grapefruits (oder Zitronen und Orangen). Entfernen sie das Fruchtfleisch aus dem Saft! Mischen Sie den Grapefruitsaft mit 120 ml (1/2 Glas) Olivenöl. Schütteln sie die Mischung ca. 20 mal kräftig durch.

Idealerweise sollten Sie es nun 22 Uhr sein.



MEDITATIONSTRAINER KARSTEN.SPADERNA

22:00 Uhr:

Stehen Sie neben Ihrem Bett! Trinken Sie jetzt die Grapefruit- Ölmischung. Wenn möglich auf einem Mal. Wenn nötig, nehmen Sie etwas Honig zwischen den Schlucken, um die Mischung besser runter zu bekommen.

LEBEN SIE SICH SOFORT HIN! Dies ist äußerst wichtig, um die Gallensteine ausscheiden zu können. Liegen Sie mit erhöhtem Oberkörper. Ihr Kopf sollte höher liegen als Ihr Bauch. Sollte dies unbequem sein, legen Sie sich auf die rechte Seite und ziehen Sie die Knie Richtung Kopf.

Bleiben Sie mindestens 20 Minuten völlig bewegungslos und still liegen!

Sie werden keine Schmerzen haben, da das Magnesium im Bittersalz die Gallengänge weitet und entspannt, und die mit den Steinen ausgeschiedene Galle wie ein Gleitmittel wirkt.

Sollten Sie in der Nacht das Bedürfnis haben, zur Toilette zu gehen, tun Sie das. Überprüfen Sie, ob schon kleine Gallensteine (erbsengrün oder lehmfarben) auf der Wasseroberfläche schwimmen. Sollte Ihnen in der Nacht oder am nächsten Morgen etwas schlecht sein, dann ist das auf das starke und plötzliche Ausscheiden der Gallensteine und Schlacken aus der Leber und der Gallenblase zurückzuführen, welches die Ölmischung zurück in den Magen schiebt. Die Übelkeit wird nachlassen. Versuchen Sie zu schlafen.

Am nächsten Morgen:

06:00 Uhr- 06:30 Uhr

Nach dem Aufwachen, aber nicht vor 6 Uhr, **trinken Sie die 3. Portion Bittersalz** (180 ml). Wenn sie durstig sind, trinken sie ein Glas warmes Wasser. Ruhen Sie sich aus, meditieren oder lesen Sie. Sie können auch weiterschlafen. Jedoch wäre ein aufrechter Körper wünschenswert. Sie können auch leichte Gymnastikübungen oder Yoga machen.

08:00 Uhr- 08:30 Uhr

Trinken Sie nun die 4. und letzte Portion Bittersalz (180 ml)

10:00 Uhr- 10:30 Uhr

Sie können nun frisch gepressten Fruchtsaft trinken. Eine halbe Stunde später können Sie ein bis zwei Stück Obst essen. Eine weitere Stunde später können Sie eine leichte (vegane) Mahlzeit essen. Am Abend, spätestens am nächsten Morgen sollten Sie wohlauf sein und die ersten Anzeichen einer Verbesserung fühlen. Essen sie während der folgenden Tage nur leichte Kost. Vergessen Sie nicht, dass ihre Leber und ihre Gallenblase eine schwere Operation, jedoch ohne Nebenwirkungen, hinter sich haben.

Wann die ersten Steinchen zu sehen sind, ist unterschiedlich. Bei mir zeigten sie sich erst am nächsten Morgen, nach der 4. Portion Bittersalz. Legen Sie sich eine Taschenlampe neben dem Klo bereit, damit Sie ganz genau anschauen können, was da so alles für Steinchen kommen. Am besten eine Toilette mit Schüssel, weil die Steinchen, die schwerer als Wasser sind, sonst in der Toilette abtauchen und



MEDITATIONSTRAINER KARSTEN.SPADERNA

verschwinden. Ich weiß es klingt unangenehm, aber am besten fischen sie die Steine mit einem Sieb raus. Außerdem ist der Stuhlgang durch die Darmreinigung weitestgehend sauber ☺

Nach A. Moritz braucht man meist etwa 6 Reinigungen, bis alle Gallen- und Lebersteinchen ausgespült sind. Der durchschnittlich lebende Westeuropäer kann damit rechnen, etwa 1000 solche Steinchen in der Leber zu haben. Die herkömmliche Lehre der Schulmedizin meint, dass diese Lebersteinchen keine Beschwerden verursachen würden. Jedoch, diese Lehre ist falsch. Logischerweise kann eine Leber mit teilweise verstopften Gallengängen nicht 100% Leistung bringen, was zumindest immer dann fatale Folgen haben wird, wenn der Körper sich im Grenzbereich bewegt wie zum Beispiel Abwehr von Krebszellen oder Ausleitung von Giftstoffen usw.

Noch einmal möchte ich auf das Buch von Andreas Moritz hinweisen. Dieses Buch verhilft zu einem tiefen Verständnis der Ursachen von Gallensteinen in der Leber und in der Gallenblase und erörtert die Gründe, warum diese Steine für die meistverbreiteten Krankheiten in der heutigen Welt verantwortlich gemacht werden können.

Er gibt dem Leser das notwendige Wissen, um Gallensteine zu erkennen und erteilt Ratschläge, wie man selbst diese Steine zuhause schmerzlos entfernen kann. Es gibt auch einfache Anleitungen, wie man die Bildung neuer Gallensteine verhindert. Der weitverbreitete Erfolg von Die wundersame Leber- und Gallen-Blasenreinigung ist Zeugnis der Kraft und der Wirkung der Reinigung. Die Leberreinigung hat zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität von Tausenden von Menschen beigetragen, die sich selbst das wertvolle Geschenk einer starken, sauberen und vitalisierten Leber gemacht haben. Andreas Moritz praktiziert intuitive Heilkunde sowie Ayurveda, Iris-Diagnostik, Shiatsu und Vibrations-Therapie. Er ist Autor des Buches Time-less Secrets of Health and Rejuvenation, Lifting the Veil of Duality, Cancer Is Not A Disease und It's Time to Come Alive. Er ist Begründer der innovativen Heilmethoden Ener-Chi Art und Sacred Santemony.

Viel Spaß!

