

## Der zweite Tag

Du hast den ersten Tag der Vorbereitung nun schon geschafft und bereits einiges Wissenswertes über die Lage und Funktion aus westlicher und östlicher Sicht erfahren. Auch am zweiten Tag brauchst Du nur den Anleitungen für die Vorbereitungsstage folgen. Für etwas mehr Hintergrundwissen möchte ich Dir heute von den Gallensteinen erzählen. Ein märchenhafter Verdauungsprozess ist ebenfalls zu finden.



### In diesem Leber-Brief findest Du Informationen über

- die häufigsten Ursachen für Gallensteine in der Leber
- die Verdauungsabläufe in Form einer Geschichte

## 1. Die häufigsten Ursachen für Gallensteine in der Leber

### Ernährung

- **Übermäßiges Essen:** dieses ist wohl der schwerwiegendste Fehler überhaupt. Wird regelmäßig zu viel gegessen, werden die Verdauungssäfte geschwächt. Es bleiben immer mehr unverdaute Nahrungsmittel im Darmtrakt und führen zu einer ständigen Bakterienaktivität. Die toxischen Stoffe werden letztendlich aufgenommen und müssen von der Leber verarbeitet werden, weil sie zu lange im Darm verweilen.
- **Ständige Mahlzeiten zwischendurch:** Wird der Magen ständig mit neuer „Ware“ bestückt, kann er die Verdauung der vorherigen nicht richtig beenden. Die Produktion neuer Galle kommt nicht schnell genug werden, und die Nahrung wird immer schlechter verdaut. Dadurch entsteht eine Mangelversorgung von wichtigen Substanzen, die der Körper unter anderem zur Herstellung neuer Verdauungsenzyme benötigt.
- **Schwere Mahlzeiten am Abend:** Die Produktion von Verdauungsenzymen wird zum Abend hin drastisch verringert. Daher kann eine Mahlzeit, die aus Fleisch, Fisch, Käse, Eiern, fettiger oder frittierte Nahrung besteht, nicht mehr richtig verdaut werden ⇒ toxische Schlacken bleiben zu lange im Darm ⇒ Verstopfung von Darm ⇒ träge Lymphe ⇒ träges altes Blut. Optimal wäre es, wenn zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafengehen mindestens eine dreistündige Pause läge. Besser 4-5 Stunden. Je leichter die letzte Mahlzeit ist, desto leichter machst Du es Deinem Verdauungssystem.



- **Übermäßiger Eiweißkonsum:** Er führt langfristig zu einer Verdickung und Verstopfung der Intima (Innenhaut) der Blutgefäße, sowie der feinsten Blutgefäße in der Leber selbst. Folglich kann ein großer Teil des Serum-Cholesterins die Leber nicht mehr durch die dünnen Kanälchen verlassen. Die Rezeptoren melden einen erniedrigten Cholesterin-Spiegel und die Leber hebt die Produktion desselben drastisch an, da Cholesterin lebenswichtig ist (es flickt z.B. kleine Verletzungen in den Blutgefäßen). Dieses überschüssige Cholesterin wird, da die Sinusoide verstopft sind, durch die intrahepatischen Gallengänge zur Galle transportiert. Der Überschuss kristallisiert aus und... Na ja, das Weitere weißt Du ja schon. Die Bewohner asiatischen Länder nehmen sehr wenig Fleisch und Milchprodukte zu sich und leiden kaum unter Gallensteinen. Die Amerikaner dafür umso mehr.
- **Raffiniertes Salz:** Natürliches Meersalz enthält 92 lebenswichtige Mineralsalze. Raffiniertes nur noch 2, Natrium (Na) und Chlorid (Cl). Dieses Missverhältnis kann im Körper auf Dauer zu einem starken Ungleichgewicht führen. Jede ionische Disbalance wirkt sich auf den Flüssigkeitstransport im Allgemeinen aus. Ist der nicht mehr richtig im Fluss... genau – der Stoffwechsel wird gestört und kann die Steinbildung begünstigen.
- **Dehydration:** viele Menschen leiden heute unter Dehydration, ohne es zu wissen. Diese führt unter anderem zu einer Verdickung des Blutes. Träge fließendes Blut reinigt und transportiert schlechter. Flüssigkeitsmangel wirkt sich ebenfalls auf die Lymphe aus. Auch die Gallenflüssigkeit fließt schlechter und kann dadurch schneller auskristallisieren. Blut transportiert übrigens unter anderem frischen Sauerstoff zu den Zellen und sein Abfallprodukt Kohlendioxid weg von den Zellen. Durch eine Trägheit des Blutes verschlackt nicht nur die Leber, sondern der ganze Organismus. Chinesisch gesehen hängt der harmonische und freie Fluss der Energien und des Blutes von der Leberkraft ab. Man sagt auch „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Jetzt wissen wir auch, warum. Die Gründe für eine Dehydration sind verringerte Flüssigkeitszufuhr, regelmäßiger Konsum von harntreibenden Substanzen wie Kaffee, Tee, Cola und Alkohol, Fleisch, scharfe Gewürze, Schokolade, Zucker, Tabak etc., außerdem viele Medikamente, Stress, aber auch extremer Sport.

Es leiden sogar bereits sehr viele Kinder durch zu viele kalte Speisen, wie Wasser, Eis und Obst, durch Milchprodukte und Massenimpfungen bereits an Gallensteinen. Das erklärt vielleicht die stark erhöhte Anzahl an Allergien und psychischen Disbalancen, die aus Sicht der Chinesischen Medizin alle einen Bezug zur Leber haben.

## Synthetische Pharmazeutika:

- **Hormone:** Frauen haben ein vierfach erhöhtes Risiko an Gallensteinen zu erkranken. Bei Frauen, die ein Hormonsubstitutionstherapie (HST) machen oder die Antibabypille nehmen, erhöht es sich noch mal um das Doppelte.
- **Alle Medikamente** sind von sich aus toxisch und müssen durch die Leber entgiftet werden. Dadurch erhöhen sich die Gifte in der Gallenblase, verändern die natürliche Zusammensetzung und den natürlichen Fluss  $\Rightarrow$  Steinbildung.



Es ist paradox, dass viele Erkrankungen überhaupt erst durch eine geschwächte Leber entstehen. Medikamente, die diese Erkrankungssymptome verringern sollen, schwächen die Leber aber noch mehr und vertiefen die Erkrankung. Wirkliche Heilung ist auf diesem Weg ausgeschlossen. Heilung geschieht stets nur durch eine Ursachenbeseitigung.

## Lebensweise

- **Störungen des Biorhythmus:** Wir sind ein Teil der Natur und werden von Sonne und Mond beeinflusst. Auch wenn unser Verstand uns etwas anderes weismachen möchte und wir uns scheinbar an alles gewöhnen können, so sieht unser Zell- und Hormonsystem das völlig anders. Wir geraten aus der Balance. Unser Stoffwechsel schwächelt über kurz oder lange. Damit verliert auch unsere Leber ihre große aber eben leider nicht unendliche Kraft...



Letztens sagte mir ein junger Mann, es gäbe schließlich auch reine Nachttiere, so unnatürlich könne es also nicht sein. Meine nüchterne Entgegnung, die das Gespräch dann beendetet, lautete: „Können Sie sich denn auch in absoluter Finsternis problemlos bewegen? Nein? Dann scheinen Sie wohl kein Nachtmensch zu sein, denn den Nachttieren fällt das überhaupt nicht schwer.“ ;-)

- **Übermäßiger Fernsehkonsum:** Cholesterin wird bei vermehrter körperlicher oder mentaler Beanspruchung ausgeschüttet. Unser Gehirn kann zwischen Fernseh- und realen Bildern keinen Unterschied machen und schüttet dementsprechende Hormone aus. Zusätzlich sind Filme extrem schnell wechselnde Bilder. Auch dieser schnelle Wechsel löst Stress aus. „Fernsehstress“ ist vor allem bei Kindern weit verbreitet. Der Cholesterinspiegel kann sich nach mehreren Fernsehstunden bis zum 300-fachen erhöhen!

- **Emotionaler Stress:** Ein stressvolles Leben führt zu einer Daueranspannung in der Leber. Nicht genügend Zeit zu haben ist einer der Hauptumstände, die zu innerem Druck führen. Sich nicht frei nach seinen Wünschen entfalten zu können, verursacht ebenfalls Druck und Daueranspannung im Körper. Nicht nur die Muskeln des Skelettsystems sondern auch die Muskeln der Blutgefäße, des Verdauungssystems und der Organe spannen sich an und ziehen sich dadurch zusammen. Der Durchfluss wird gestört, und Ablagerungen entstehen in den genannten Bereichen. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen so schwer. Ich selbst habe es kaum glauben können, welch ein Gefühl von Leichtigkeit sich direkt nach der ersten Leberreinigung in mir breit machte.



So, nun ist es genug der nüchternen Fakten. Das Verdauungsmärchen hat eine ganz andere Herangehensweise.

## 2. Eine Verdauungsgeschichte



### Werdet munter, Organe, das Frühstück kommt!

In der Luft liegt der köstliche Duft von durch das Toasten aktivierten Aromastoffen. Die Sinneszellen der Nase nehmen ihn als erstes wahr. Schon kommt der Auftrag des Gehirns, vermehrt Speichel zu bilden. Die Augen erkennen den Grund für den Geruch. Auf dem Frühstücksbrettchen liegen 2 Scheiben Toastbrot, dessen helles Auszugsmehl von der Hitze des Toasters gebräunt wurde.

Schon ergreift die Hand das Messer und bestreicht die noch fast heißen Scheiben mit Margarine, die zu fast 50% aus gehärtetem Fett besteht. Während sich das Fett den Weg durch die noch immer warmen Brotporen sucht, um dann kleine glänzende Flecken auf dem Holzbrett zu hinterlassen, landet bereits eine ziemlich zuckerhaltige Marmelade auf dem Toast.

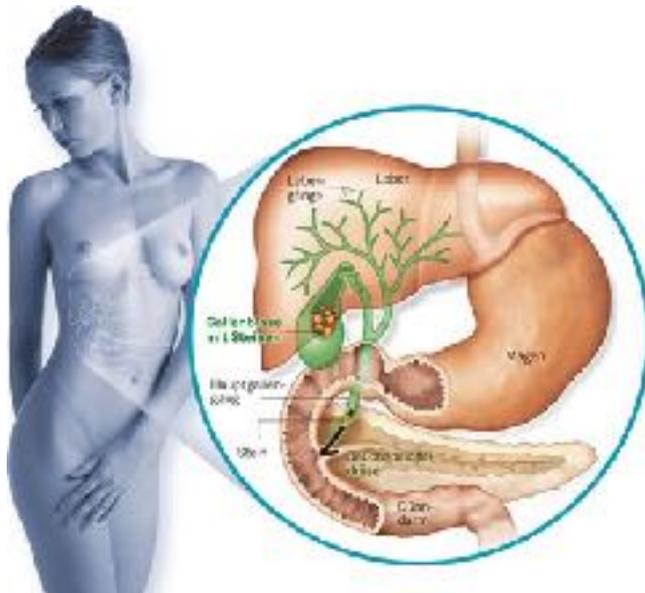
Die Augen beobachten, wie das Toast vorsichtig an den Rändern angefasst und zum Mund geführt wird, so dass es für einen Moment aus dem Blickfeld verschwindet. Der Mund übernimmt alles Weitere. Mit Leichtigkeit schneiden die Zähne durch das weiche Brot, und die Zunge schiebt es hin und her, damit es von den Backenzähnen weiter zermalmt wird. Hier und da bleiben Spuren davon in winzigen, fast unsichtbaren kariösen Lücken kleben. Ja, der viele Zucker hat im Laufe der Zeit seine Spuren hinterlassen.

Das Auge erblickt die Uhr, und die Auf- und Abbewegungen des Kauapparates werden beschleunigt. Vor der Arbeit müssen schließlich noch die Betten gemacht werden, die Wäsche aufgehängt, und ... und ... und....

Die fast unzerkauerten Brocken, die keine Chance mehr hatten, von dem Speichel ausreichend mit den ersten wichtigen Verdauungsenzymen versetzt zu werden, stürzen die Speiseröhre hinab und plumpsen wie ein Stein im Magen. Erschrocken zuckt er zusammen und stöhnt, aber er beginnt sofort mit seiner Arbeit. Zunächst weckt er die Bauchspeicheldrüse. „He, aufwachen, jeden Morgen das Gleiche. Leg dich ins Zeug. Das Toastbrot ist schon wieder an den Speicheldrüsen vorbei gerauscht. Komm, fang an!“

„Toastbrot“, ruft die Bauchspeicheldrüse laut in die Runde und weckt damit die Leber auf. Müde reckt sich diese und stellt sich auf Arbeit ein. „Hinweg mit den Konservierungsstoffen & Co“, ruft sie zurück. „Auf in die Schlacht!“ Sie schlägt sich tapfer, obwohl sie eigentlich noch von der Flasche Wein und den vielen Chips des gestrigen Abends erschöpft ist. „Wenn das nicht besser wird,“ brummelt sie dabei vor sich hin, „dann dauert es nicht mehr lange, bis die Galle mit Steinen wirft.“

Die Bauchspeicheldrüse hat in der Zwischenzeit damit begonnen, die erforderlichen Verdauungssäfte zu produzieren. So können die Nähr- und leider auch Schadstoffe für die Aufnahme ins Blut und den Weitertransport zur Leber vorbereitet werden.



Dieses Rumpeln und Poltern bekommt auch der untere Teil des Dünndarm mit. Vorsichtig fragt er bei seinem oberen Teil, dem Zwölffingerdarm an, ob denn bei ihm auch mal etwas ankäme.

„Kleinen Moment noch“, antwortet statt dessen die Kesse Galle, die mit ihrem „Saft“ parat steht, um die großen Fettklumpchen zu zerkleinern, damit diese von den Darmzellen aufgenommen werden können.

„Aber ich glaube, für dich gibt nicht viel zu tun. Schließlich ist in einer Scheibe Toastbrot nicht viel Gescheites drin. Aber lassen wir uns überraschen, was der Magen noch für uns hat.“

Doch der Magen-Pförtner, der Ausgang des Magens, ist fest verschlossen. Durch den morgendlichen Stress hat sich der ganze Magen gerade verkrampft und eine große Portion sauren Magensaft in die Speiseröhre zurückgedrückt. Autsch, wie das wieder brennt.

Indes ertönt die Alarmsirene aus dem Dünndarm. Er braucht dringend wertvollen Nachschub, um eine gute Funktion des gesamten Organismus garantieren zu können. Doch bisher war nichts Brauchbares dabei.

„Pass mal besser auf uns auf“ rufen die Darm-Zellen erbost dem Gehirn zu. „Was wir hier bekommen ist wertloser, klebriger Mist. Bald kommt hier nichts mehr durch, selbst wenn es was Gescheites sein sollte.“



Zwei Stunden später stehen die Messstationen in Gehirn und Blut bereits wieder auf Alarm. Es herrscht an allen Ecken und Kanten ein Nährstoffmangel. Ein großer Teil der Zellen braucht Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und vieles mehr, um optimal arbeiten zu können. Also aktiviert der Körper das nächste Hungergefühl. 60 Billionen Zellen hoffen, dass vielleicht mal eine gute Portion Gemüse angeliefert wird.

Inzwischen haben die Bakterien durch die Verstoffwechslung der wertlosen Füllstoffe ordentlich Gase gebildet. „Platz da, wir müssen auch mal weiter!“ „Nun mal langsam“, sagt der inzwischen schon wieder träge Dickdarm, der Nachts von ballaststoffreichen Zeiten träumt. „Nur nicht drängeln und schön hinten anschließen. „Wir dürfen zuerst raus“, rufen die Reste von gestern, vorgestern und vorgestern .....

**Und die Moral von der Geschicht’:**

**Verwehr’ Dir gutes Essen nicht ;-)**

Ja, ja: manche Geschichten sind grausam übertrieben. Aber sie beinhalten auch immer eine tiefe Wahrheit. Wie würde denn das ganze mit Deinem Frühstück aussehen?

### **Ausblick auf den dritten Tag**

Morgen erfährst Du,

- wie der Reinigungstag abläuft. So hast Du noch genug Zeit, Dir die entsprechenden Lebensmittel einzukaufen.
- was intrahepatische Gallensteine mit Herzproblemen und Krampfadern zu tun haben.

**Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man plant.**

Georges Marshall