

Der dritte Tag

Morgen, am 3. Tag ist schon Halbzeit. Wie geht es Dir? Kommst Du mit allen praktischen Durchführungen gut klar?

Ausblick auf den dritten Tag

Heute erfährst Du mehr darüber,

- 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.

1. Der Ablauf am 6. Tages der Vorbereitung (letzter „Apfelsaft-Tag“):

Iss ein leichtes Frühstück, z.B. warme Getreidebreie. Haferflocken bieten sich am meisten an. Vermeide Zucker und andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck. Früchte oder Fruchtsäfte sind o.k. Zu Mittag isst Du am besten gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Reis (Basmati ist zu bevorzugen). Würze es lediglich mit etwas unraffiniertem Meer- oder Steinsalz.



Iss auf keinen Fall eiweißhaltige Nahrungsmittel, Butter oder Öl.



Die Gefahr, dass Du Dich sonst während der Leberreinigung krank fühlst, ist dann sehr groß! Trinke und esse ab 14 Uhr nachmittags nichts mehr (außer Wasser), anderenfalls kann es sein, dass Du keine Steine ausscheidest. Folge exakt dem folgenden Zeitplan, um den größtmöglichen Nutzen aus der Leberreinigung zu erzielen.



Die aktuelle Leberreinigung

Am Abend:

- **18 Uhr:** Löse 4 Esslöffel Bittersalz in einem $\frac{3}{4}$ Liter Wasser auf. Es soll 4 Portionen ergeben, ausgehend von Glas mit ca. 200 ml Inhalt. Trinke jetzt die erste Portion. Du kannst ein paar wenige Schluck Wasser hinterher trinken, um den bitteren Geschmack loszuwerden. Alternativ kannst Du auch ein paar Spritzer Zitronensaft zur Mischung hinzugeben. Manche Menschen trinken das Bittersalz mit einem Strohhalm, um dadurch die Geschmacksnerven auf der Zunge zu umgehen. Es ist auch hilfreich, wenn Du Dir hinterher die Zähne putzen oder Deinen Mund mit Bullrich Salz ausspülen möchtest. Eine der Hauptaufgaben des Bittersalzes ist es, die Gallengänge zu weiten, damit die Ablagerungen einfacher hindurch gleiten können. Darüber hinaus reinigt es von Abfallprodukten, die die Ausscheidung der Steine behindern können. Solltest Du bis jetzt noch keinen Stuhlgang gehabt haben, bzw. solltest Du innerhalb der letzten 24 Stunden keine Darmreinigung durchgeführt haben, mache jetzt einen Einlauf
- **20 Uhr:** Trinke die 2. Portion der Bittersalz-Mischung.
- **21.45 Uhr:** Jetzt wasch die Grapefruits (oder Zitronen und Orangen). Presse sie von Hand aus und entferne das Fruchtfleisch aus dem Saft. Du benötigst ein $\frac{3}{4}$ Glas Saft. Gib den Saft und 125 ml Olivenöl in ein verschließbares Gefäß und schüttle dieses ca. 20mal bzw. so lange, bis die Lösung wässrig ist.
- **22 Uhr:** Du stehst neben Deinem Bett (nicht hinsetzen!) und trinkst die Lösung am Besten auf einmal. Manche Menschen trinken sie lieber mit Strohhalm. Falls nötig, kannst Du ein wenig Honig zwischen den Schlucken essen, um das Trinken angenehmer und schneller zu machen. Die meisten Menschen haben allerdings kein Problem, die Mischung zügig zu trinken. Trinke die Lösung innerhalb von 5 Minuten (nur alte und kranke Menschen dürfen sich etwas mehr Zeit lassen).

LEG DICH SICH SOFORT HIN! Das ist für die Freisetzung der Steine sehr wichtig. Mache das Licht aus und lege Dich flach auf den Rücken mit 1-2 Kopfkissen unter Deinem Kopf. Dein Kopf sollte höher liegen als Dein Bauch. Sollte dieses für Dich unangenehm sein, so lege Dich auf die rechte Seite und ziehe die Knie bis unter das Kinn an. Bleibe für mindestens 20 Minuten absolut ruhig liegen und versuche, nicht zu sprechen! Lenke die Aufmerksamkeit auf Deine Leber. Du kannst vielleicht sogar die Steine auf ihrem Weg entlang der Gallengänge wie Murmeln spüren. Du wirst keine Schmerzen haben, da das Magnesium im Bittersalz die Ausgänge der Gallengänge offen hält und entkrampft, und die Gallenflüssigkeit, die mit den Steinen ausgeschieden wird, die Gallengänge gut schmiert (das ist der entscheidende Unterschied zu einer Gallenkolik, da in diesem Fall Magnesium und Galleflüssigkeit fehlen). Falls möglich, schlafe einfach.



Solltest Du in der Nacht das Bedürfnis haben, zur Toilette zu gehen, so tu das! Schau nach, ob bereits kleine Gallenkonkremente in der Toilette zu sehen sind (erbsengrün oder bräunlich). Es ist möglich, dass Dir in der Nacht und/oder am nächsten Morgen übel ist. Das kommt meist von einer starken und schnellen Ausscheidung von Gallensteinen und Toxinen aus der Leber und Gallenblase. Dieser Vorgang drückt die Öl-Saft-Mischung zurück in den Magen. Ich selbst habe es allerdings noch nicht erlebt.

Am nächsten Morgen

- **6 Uhr bis 6.30 Uhr:** Nach dem Aufwachen trinkst Du das 3. Glas Bittersalz-Lösung, jedoch nicht vor **6 Uhr** (solltest Du sehr durstig sein, dann trinke vor der Bittersalz-Lösung ein Glas warmes Wasser). Ruhe Dich aus, lese oder meditiere. Wenn Du müde bist, kannst Du Dich wieder ins Bett legen, obwohl es für den Körper besser ist, in aufrechter Position zu verweilen. Die meisten Menschen fühlen sich absolut gut und machen leichte Körperübungen, z.B. Yoga.
- **8 Uhr bis 8.30 Uhr:** Trinke die letzte Portion Bittersalz-Lösung.
- **10 Uhr bis 10.30 Uhr:** Jetzt kannst Du frisch gepressten Fruchtsaft trinken. Eine halbe Stunde später kannst Du ein oder zwei Stücke frisches Obst essen. Eine Stunde später kannst Du normal (aber leicht) essen. Bis zum Abend oder nächsten Morgen solltest Du Dich wieder „normal“ fühlen und die ersten Anzeichen einer Verbesserung empfinden.

So, nun kennst Du den genauen Ablauf.

Für die Premium-Leser: Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du Dich gerne bei mir melden.

Für die Basis-Leser: Falls Du Dich trotz der Ausführungen unsicher fühlst, ist ein Upgrade auf das Premium-Paket natürlich noch möglich und sicher sinnvoll.

2. Intrahepatische Gallensteine und ihr Einfluss auf das Herz

Gallensteine in der Leber können zu Kreislaufschwäche, Vergrößerung des Herzens und der Milz, Krampfadern, Lymphstau und Hormonstörungen führen.

Wenn die Gallensteine innerhalb der Leber so groß geworden sind, dass sie die Struktur der Leberläppchen verändern, fließt das Blut nicht mehr richtig durch die Leber. Dadurch erhöht sich nicht nur der venöse Blutdruck in der Leber, sondern auch in allen Organen und Bereichen des Körpers, die gebrauchtes Blut durch ihre Venen in die Pfortader der Leber ableiten. Das führt zu Stauungen in der Milz, im Magen, im unteren Ende des Ösophagus, im Pankreas, in der Gallenblase und dem Darm. Das wiederum führt zu einer Vergrößerung der Organe, vermindert deren Fähigkeit, sich von Schlacken zu befreien und verstopft deren Venen. Es entstehen Krampfadern, die immer ein Zeichen dafür sind, dass einen behinderter Blutfluss vorliegt.

Die rechte Herzhälfte, in die venöses Blut über die untere Hohlvene aus der Leber und allen anderen Bereichen unterhalb der Lungen fließt, wird mit Giftstoffen und manchmal infektiösem Material überlastet. Sie kann durch den verminderten Blutfluss ebenfalls anschwellen. Die im Blut vorhandenen Toxine können verschiedene Herzbeschwerden von einfachem Herzstechen, über Rhythmusstörungen bis zum Herzinfarkt verursachen.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin sieht der Zusammenhang folgendermaßen aus. Bei der Fünf-Elemente-Lehre ist alles in die folgenden Fünf-Elemente eingeteilt: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall. Ein Element ernährt das Folgende. Das Holz-Element, dem Leber und Gallenblase zugeordnet werden, ernährt also das Feuer-Element und gibt Gutes wie Schlechtes an das Herz weiter, da dieses ist ein Organ des Feuers ist. Holz kontrolliert das Erdelement, zu dem Milz und Magen gehören (siehe Pfeil von ganz links nach rechts gehend). Über diesen Weg entstehen Appetit-Mangel und Durchfall oder Sodbrennen und Verstopfung.



Ich liebe es, in Bildern zu erklären. Das beherrscht die Chinesische Medizin auf wunderbare Weise. Vielleicht klingt es banal, aber es erklärt alles auf eine unkomplizierte Weise. Es ist einfach und gut.



謀事在人，成事在天。 / 谋事在人，成事在天。

Mo shi zai ren, cheng shi zai tian.

Dinge zu planen liegt beim Menschen.

Dinge zu vollenden liegt beim Himmel.

(Der Mensch denkt, Gott lenkt.)



Ausblick auf den vierten Tag

Morgen erfährst Du,

- an welchen sichtbaren Merkmalen Du erkennen kannst, ob Du intrahepatische Gallensteine hast.
- welche Ergebnisse Du von der Reinigung erwarten kannst.