

## Der vierte Tag

Jetzt begeben wir uns schon langsam Richtung Zielgrade. Vielleicht spürst Du bis jetzt noch gar keinen großen Unterschied, vielleicht nimmst Du aber auch schon etwas mehr Klarheit und Wohlbefinden wahr. Du ernährst Dich seit einigen Tagen bereits vegetarisch und beschäftigst Dich mehr als sonst mit Deinem Körper.



### Heute erfährst Du,

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

### 1. Merkmale für intrahepatische Gallensteine

- **Haut:**

Die Haut spiegelt immer den inneren Zustand des Körpers wieder. Disbalancen von Organen, Blut und Lymphe zeigen sich durch Flecken und Verfärbungen oder Veränderungen wie Trockenheit oder Fettigkeit, Falten u.s.w. Fast alle Hautprobleme haben ihren Ursprung in einer Störung der Leber.

  - Schwarze Flecken und kleine oder große braune Stellen, die die Farbe von Sommersprossen haben finden sich auf rechter oder linker Stirn, zwischen den Augenbrauen oder unter den Augen. Sie können auch auf der rechten Schulter oder zwischen den Schulterblättern auftreten. Ebenfalls die Altersflecken auf den Handrücken oder Vorderarmen haben ihre Ursache darin und verblassen häufig nach einer Leberreinigung.
  - Senkrechte Falten zwischen den Augenbrauen. Es können sich dort eine bis drei Falten bilden, die auf eine Störung der Leber hindeuten. Sie entstehen in Verbindung mit Wut und Frust. Ein reizbares Gemüt hält Toxine fest, die dann über die Galle ausgeschieden werden müssen. Fettige Haut auf der Stirn weist ebenfalls auf eine schlechte Leberfunktion hin.

- **Nase:**

Eine Verhärtung der Nasenspitze ist ein Anzeichen einer gestörten Leberfunktion. Ist die Nase immer rot, weist es auf eine Herzanomalie mit der Tendenz zum Bluthochdruck hin. Eine lilafarbene Nase findet sich eher bei niedrigem Blutdruck. Beide werden durch eine Schwäche der Leber und Nieren hin und wieder verursacht.
- **Augen:**

Wenn die Haut unter den Augen gelblich ist, zeigt es eine Überfunktion von Leber und Gallenblase hin.

  - Dunkle Ränder zeigen eine lange Störung von Leber, Nieren und Blase an. Manchmal sind sie auch durch eine ungenügende Lymphdrainage entstanden.
  - Tränensäcke entstehen durch Verstopfung der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane.
- **Zunge, Mund, Lippen und Zähne:**

Die Zunge ist gelb/weiß belegt – überwiegend im hinteren Bereich.  
Zahnabdrücke sind ein Zeichen für eine schwache Milz, und ungenügend aufgenommene Nahrungsmittel durch den Dünndarm.  
Trockene Lippen entsprechen einer Dehydration der Zellen des Verdauungstraktes durch eine starke Übersäuerung.  
Geschwollenes und entzündetes Zahnfleisch ist ein Spiegel der Magenschleimhaut, die häufig durch Stress und damit einer Leberreaktion einhergeht.  
Karies in einem Eckzahn ist ebenfalls ein Hinweis auf Gallensteine, da die Eckzähne diesem Organ zugeordnet werden.
- **Hände, Fingernägel und Füße:**
  - Weißliche Fingernägel deuten auf eine Anämie (Blutarmut) hin. Diese entsteht in der Regel, weil nicht genügend Nahrung aufgenommen und verwertet werden kann. Erinnerst Du Dich an das Märchen?
  - Senkrechte Rillen deuten ebenfalls auf eine schlechte Resorption von Nahrung und auf Störungen wichtiger Verdauungs-, Leber- und Nierenfunktion hin.
  - Eine harte Herauswölbung am Fußballen ist ein Anzeichen einer progressiven Veränderung der Organe im mittleren Körperbereich.
  - Eine Verhärtung am vierten Zeh steht für eine stagnierende Gallenblasen-Funktion. Ebenfalls Verkrümmung, Steifheit oder andere Schmerzen an ihm.



- **Die Beschaffenheit des Stuhlgangs:**

- Der Stuhl hat einen starken, sauren oder scharfen Geruch. Dies ist ein Zeichen, dass Nahrung nicht richtig verdaut wird und im Darm zu gären beginnt. Normaler Stuhl ist von einer feinen Schleimschicht umgeben, die verhindert, dass der Anus verschmutzt wird. Wenn Du nach Deinem Stuhlgang kaum Toilettenpapier benötigst, ist es ein gutes Zeichen.
- Der Stuhl ist hell oder lehmfarbig. Das ist ein weiteres Zeichen einer schlechten Leberfunktion, denn die Galle gibt dem Stuhl seine natürlich bräunliche Farbe.

Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob Du Steine hast oder nicht, so hältst Du Dich am besten an ein altes Sprichwort:

**„Nur im Tun wird sich die Wahrheit zeigen“**

## **2. Mögliche Ergebnisse der Leberreinigung**

- **Ein Leben frei von Erkrankungen:**

Krankheit ist unnatürlich. Sie gehört nicht zur Bestimmung unseres Körpers. Im Gegenteil – der Körper hat eine Heil-Matrix. Sobald etwas nicht mehr dieser Heil-Matrix entspricht, läuft ein spezielles Regenerationsprogramm ab, bis der Körper wieder der Vollkommenheit der Matrix entspricht.

Du hast das auch schon oft erlebt: wenn Du Dir in den Finger schneidest, oder Dir den Arm gebrochen hast, brauchst Du nur etwas Geduld und alles ist wieder gut. Allerdings nur wenn Du das Programm auch ungestört durchlaufen lässt. Solltest Du mittendrin immer wieder ausprobieren, ob die Verletzung schon verheilt ist, würde es sicher nicht förderlich sein.

Würden wir uns nicht selbst immer wieder im Weg stehen könnte alles andere im Körper ebenso selbstverständlich in Ordnung kommen. Die Fragen zur Heilung lauten also stets:

Wo lebe ich so, dass es mir schadet?

Was kann ich ändern, um mich besser zu fühlen?

Krankheit entsteht nicht plötzlich und ohne Vorwarnung. Wir haben nur verlernt, die Zeichen richtig zu deuten.

Für ein Leben voller Energie und strotzender Gesundheit bedeutet es, uns zuliebe ein bisschen aufmerksamer in Bezug auf unser Wohlbefinden zu werden und uns immer mal wieder zu fragen: Wie fühle ich mich denn gerade in diesem Augenblick?

Wenn die Richtung stimmt, stimmt die Richtung. Heilung ist Wachstum. Auch Blumen und Bäume strecken sich nur langsam, aber stetig dem Himmel entgegen. Etwas Geduld ist schon wichtig. Von daher bewahrheitet sich der Spruch:

**“Vorbeugen ist besser als heilen“**

- **Verbesserte Verdauung, Energie und Vitalität:**

Gute Verdauung schließt drei Grundprozesse des Körpers ein

- Die Nahrung wird in ihre Nährstoffe zerlegt.
- Nährstoffe werden resorbiert, an alle Zellen verteilt und effizient verarbeitet.
- Die Stoffwechselprodukte werden ohne Ausnahme durch die Ausscheidungsorgane und –systeme beseitigt.

Durch eine freie Leberfunktion ist dieses wieder gewährleistet. Wenn der Körper nicht mehr gegen die inneren Widerstände ankämpfen muss, hat er wieder mehr Energie und Vitalität für andere Dinge zur Verfügung. Logisch, oder?

- **Schmerzfrei sein:**

Schmerzen sind aus Sicht der Chinesischen Medizin nur dort vorhanden, wo die Energie nicht frei fließen kann. Liegen irgendwo Schlacken im Weg herum, weil die „Müllentsorgungsanlage“ Leber nicht mehr nachkommt, ist an den Stellen natürlich kein freier Energiefluss möglich.

Jede Stauung ist schmerzhaft. Dabei spielt es keine Rolle, wo die Schmerzen auftreten. Jeder hat seine ganz individuelle Geschichte und seine ganz persönlichen Blockaden und Schwachstellen. Passend zur eigenen Geschichte wird der sensibelste Bereich am ehesten zu spüren sein. Doch durch die Position der Beschwerden können wir erkennen, in welchen emotionalen Bereichen es etwas anzuschauen gilt. Dazu kommen wir später noch mal.



- **Ein flexibler Körper:**

Jeder, der Yoga, Qi Gong, Gymnastik oder andere Sportarten ausübt, wird eine höhere Flexibilität in der Wirbelsäule, den Gelenken und den Muskeln wahrnehmen. Ich habe den Unterschied selbst sehr deutlich gemerkt.

- **Balance im Alterungsprozess**

Das Altern wird inzwischen fast als etwas Tragisches gesehen. Doch durch die gesammelten Lebenserfahrungen kann das Alter eine unglaubliche Bereicherung sein. Es gibt genug Menschen, die quasi uralt geworden sind und bis zum letzten Augenblick „Top fit“ waren. Sie waren trotz ihres Alters in hervorragender körperlicher und geistiger Form und wohltuend ausgeglichen.

Der Begriff Anti-Aging ist unnatürlich, denn das Altern gehört wie der Tod zum Leben dazu. Well-Aging ist die gesunde Alternative. Ich selbst möchte übrigens keinen Tag jünger werden. Von Jahr zu Jahr werde ich bewusster und gelassener. Ich bin darüber unglaublich dankbar.



😊 Und je mehr ich für einen gesunden Zellstoffwechsel Sorge, desto besser fühle ich mich. Es ist kaum zu glauben, aber ich bin erheblich fitter als vor 10 Jahren. Heute laufe ich lässig 10 km, Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an, und vor allem: ich verspüre immer mehr Dankbarkeit und Lebensfreude. Die Erfahrungen der Jahre sammeln und sich zugleich unglaublich jung und vital fühlen? Ja, das geht!!!

- **Innere und äußere Schönheit:** Der sich verbessernde Zellstoffwechsel wird sich auch äußerlich zeigen. Wie innen so außen.
- **Verbesserte emotionale Gesundheit:** In Stresssituationen wird sich der Druck nicht mehr so stark aufbauen wie bisher. Der Ärger wird spürbar und fließt einfach wieder davon. Und alles ist in Ordnung. Wenn die tief sitzenden Steine verschwinden, verschwinden auch Wut und Groll. Du brauchst dann keine Steine mehr, mit denen Du am liebsten nach anderen werfen würdest.
- **Ein klarer Geist und erhöhte Kreativität:** Diese hängen immer von einer richtigen Ernährung des Gehirns, des Nervensystems und natürlich des ganzen Körpers ab. Diese wiederum wird durch einen verbesserten Leberfluss wieder gefördert.

„Es gibt Leiden, von denen man die Menschen nicht heilen sollte,  
weil sie der einzige Schutz gegen weit ernstere sind.“

*(Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Bde. 1-3)*

### 3. Im nächsten Brief erfährst Du,

- wie Du die Neuentstehung von Gallensteinen wirkungsvoll vermeiden kannst.
- ein paar letzte Hinweise zum Reinigungstag