

## Leberkur nach Dr. Clark

Stand: 14.02.2014 / Josete Rangel Walter

### 1 Leber Gallenblase & Gallensaft

Die von feinen Kanälchen durchzogene Leber stellt täglich etwa einen Liter Galle (Saft) her, der im galleführenden Gang zusammen fließt. Die mit dem Gang verbundene Gallenblase ist der Vorratsbehälter für den Gallensaft. Sie entleert sich etwa 20 min. nachdem man Fette oder Eiweiße zu sich genommen hat in den Dünndarm. Der Gallensaft besteht neben der Verdauungsflüssigkeit v.a. aus Schlackstoffen, die von der Leber aus dem Blut herausgefiltert wurden.

über die Leber werden alle Abfälle und Gifte ausgeschieden, die für den Nierenfilter zu groß sind. Im Gegensatz zu wässrigen Urin handelt es sich dabei eher um eine Art "Schlamm". Bei Wassermangel oder zu hohem Anteil von Feststoffen (Abfälle und Gifte) wird der Schlamm immer zäher und verklumpt schließlich. Je höher der Anteil an Schlacken, um so dickflüssiger bis klumpiger ist der Gallensaft.

Um die verschiedenen Aufgaben von Leber und Niere im täglichen Entgiftungsprozess darzustellen, ist der Kaffeefilter ein anschauliches Bild. Nur die wasserlöslichen Bestandteile werden von den Nieren aus dem Blut herausgefiltert und finden sich im Kaffee (Urin). Der ganze Rest, der "Kaffeersatz" aus festen Rückständen, wasserunlöslichen Bestandteilen und allen Partikeln, die wegen ihrer Größe nicht durch die Filterporen passen, bleiben im Filter zurück. Es ist die Leber, die täglich Mengen dieses Klärschlammes in den Darm entsorgt. Wenn der Schlamm zu wenig Wasser enthält, klumpt er und verstopft die Gallengänge. Verkleben sich solche Klumpen, kalzifizieren sie im Laufe der Zeit und ergeben feste Gallen- und Lebersteine.

Bei fast allen Menschen, auch schon Kindern, sind die Gallenkanälchen zumindest teilweise mit Schlackstoffen - Ablagerungen verstopft. Sie bleiben im Röntgenbild unsichtbar und zeigen sich auch im Ultraschall erst, nachdem sie einer gewisse Größe erreicht haben und kalzifiziert sind. Dies geschieht v.a., wenn große Klumpen für lange Zeit in der Gallenblase liegen bleiben. Während einer Leberreinigung werden sowohl die wachswweichen Verklumpungen als auch kalzifizierte Steine aus Gallenblase und Gallengängen heraus gespült.

Stellen Sie sich zum Vergleich einen mit Kieselsteinen verstopften Gartenschlauch vor. Je größer die Verstopfung um so weniger Wasser kann fliesen, wodurch das Ausspülen der Steine immer schwieriger wird. Der entstehende Flüssigkeitsrückstau führt in der Leber dazu, dass weniger Gallensaft produziert wird. Weil dann (u.a.) die Cholesterin Ausscheidung unvollständig ist, steigt der Cholesterin-Spiegel im Blut.

In vielen Ablagerungen sind unbekannte Objekte eingeschlossen. Da die Ablagerungen porös sind, nisten sich gern die unterschiedlichsten Parasiten (Bakterien, Viren, Wurmzysten, etc.) ein. Gallenablagerungen sind ein chronischer Parasitenherd. Mageninfektionen, Geschwüre und Blähungen lassen sich auf Dauer nur beseitigen, wenn die Leber von Verstopfung frei gehalten wird.

## 2 Leberreinigung für WEN und WARUM

Befreit man die Leber von solchen verstopfenden Ablagerungen, hat das eine außerordentlich günstige Wirkung auf die Verdauung. Es ist eines der wirksamsten Verfahren zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Gesundheit. Sie können erwarten, dass

1. sich ihre Allergien & Ausschläge vermindern
2. Schmerzen besonders in Oberarm, Rücken & Schulter verringern bzw. verschwinden
3. sich ihr Wohlbefinden deutlich steigert und Sie mehr Energie verspüren.

## 3 Durchführung der Leberreinigung\*

### 3.1 Benötigte Materialien

4 EL	Bittersalz (ca. 100 g aus der Apotheke und in 800 ml Wasser auflösen
125 ml	kaltgepreßtes Olivenöl
2	rosa (Fruchtfleisch) Grapefruit

### 3.2 Durchführung

Morgens	leichtes Frühstück
Mittagessen	leichtes Essen (keine konzentrierten Eiweiße, keine Fette)
nach 14:00 Uhr	weder Essen noch Trinken (wenig Wasser möglich)
18:00 Uhr	200 ml der Bittersalzlösung trinken
20:00 Uhr	200 ml der Bittersalzlösung trinken
21:45 Uhr	Grapefruit auspressen (soll mindestens 125 ml ergeben, besser bis zu 190ml) und mit dem Olivenöl mischen (auch das Fruchtfleisch mit verwenden)
vor 22 Uhr	möglichst mindestens einmal zur Toilette gehen
22 Uhr	Die Olivenöl-Grapefruitsaftmischung noch mal kräftig schütteln und am Bett stehend innerhalb 5 min trinken, danach sich sofort ins Bett legen, flach auf den Rücken
am Morgen ab 6:00	nach dem Aufwachen 200 ml der Bittersalzlösung trinken, danach ggf. wieder hinlegen Toilettengang kann hier ev. bereits einsetzen.
2 Stunden (Std.) später	200 ml der Bittersalzlösung trinken, danach ggf. wieder hinlegen
weitere 2 Std. später	sobald der Appetit einsetzt, jedoch mindestens 2 Stunden später, Obst oder Obstsaft zu sich nehmen
nochmals 1 Std. später	kann eine leichte Mahlzeit zu sich genommen werden

\* Achtung: Die Leberreinigung ist nur bei bester Gesundheit durchzuführen. Ich weise darauf hin, dass ich keine Haftung übernehme, aus welchem Rechtsgrund auch immer. Der im Impressum meiner Webseite niedergeschriebene Haftungsausschluss gilt auch für die Inhalte dieses Dokumentes.