

# Leberreinigung

nach Dr. med. Hulga R. Clark  
modifiziert durch Dr. med. Thomas Rau

Die Reinigung der Leber ist ein wichtiger Schritt für Menschen, die gesund werden und bleiben möchten. Angesammelte Steine – eine Verbindung aus Eiweiss, Cholesterin und Giftstoffen – lassen sich problemlos und ohne Schmerzen über den Darm ausscheiden. Diese Therapiekur sollte alle zwei Wochen wiederholt werden, bis keine Steine mehr ausgeschieden werden.

Es empfiehlt sich, die Kur an arbeitsfreien Tagen durchzuführen.

Die Einnahme von [Arzneimitteln](#) und Vitaminpräparaten sollte vorübergehend ausgesetzt werden (unter Rücksprache mit dem betreuenden Arzt oder Heilpraktiker). Dabei sollte auch darauf geachtet werden, dass die Funktion von Nieren, Blase und Harnwegen optimal ist und der Körper zum Zeitpunkt der Kur keine akute Krankheit durchläuft (Grippe, Parasitenbefall etc). Eventuell ist vorgängig eine Nierenkur angebracht, um einen optimalen Erfolg zu erzielen (z.B. mit Brennessel-, Goldruten- und/oder Birkentee).

Während einer Woche vor der Leberreinigung wird täglich 1 Liter ungesüsster Bio-Apfelsaft getrunken.

## Was wird benötigt?

- 4 Esslöffel Bittersalz (reines Magnesiumsulfat, in Apotheke/Drogerie erhältlich)
- 2 - 3 rosa Grapefruits in Bio-Qualität (sollte 2 dl Saft ergeben)
- 125 ml Olivenöl in Bio-Qualität (kaltgepresst)

## Ablauf

*Wichtig: Nicht mehr als 10 min von den vorgegebenen Zeiten abweichen!*

### **1. Tag**

Von Tagesbeginn weg: Verzicht auf alle fetthaltigen und tierischen Lebensmittel (Öle, Butter, Milchprodukte, Fleisch etc).

- 14.00 Uhr: Ab jetzt ausser Wasser nichts mehr zu sich nehmen!
- 18.00 Uhr: 2 EL Bittersalz in  $\frac{3}{4}$  Liter kaltem Wasser auflösen. Die Flüssigkeit in 4 gleiche Portionen aufteilen. Eine Portion sofort trinken. Danach mit etwas Wasser Mund spülen.
- 20.00 Uhr Eine weitere Portion Bittersalzlösung trinken.
- 21.30 Uhr Wenn bis jetzt kein Stuhlgang, Einlauf mit Wasser machen.
- 21.45 Uhr 2 dl frisch gepressten Grapefruitsaft (ohne Fruchtfleisch) mit 125 ml Olivenöl mischen und sehr gut verschütteln (die Mischung bekommt ein wässriges Aussehen).
- 22.00 Uhr Cocktail nochmals gut schütteln. Stehend(!) möglichst in einem Zug trinken. Danach *sofort* hinlegen und möglichst 20 min auf dem Rücken – Oberkörper hochgelagert – liegen bleiben. Möglichst so sitzend einschlafen. Bei Übelkeit mit warmer Leberkomresse (siehe [Fastenbrevier](#), Anhang 4) auf rechte Seite legen. Nach den 20 min ruhig liegen, dürfen Sie wieder auf die Toilette gehen.

### **2. Tag**

- 06.00 bis 06.30 Uhr Unmittelbar nach Aufstehen 3. Portion Bittersalzlösung trinken (bei grossem Durst zuvor ein Glas lauwarmes Wasser trinken. Sich Ruhe gönnen.
- nach 2 h Letzte Portion Bittersalzlösung trinken. Ausruhen.
- nach 2 h Frisch gepressten Fruchtsaft nach Wahl schluckweise zu sich nehmen.
- nach  $\frac{1}{2}$  h Jetzt dürfen Sie eine Frucht geniessen.
- ab 12.00 h Es besteht die Möglichkeit, eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen (Salat und gedämpftes Gemüse ohne Salz und Pfeffer).

Die Kur wird begleitet von Durchfall (in erträglichem Mass). Bei jedem Stuhl werden Spreu, Gallertklumpen und/oder Gallensteine ausgeschieden. Da diese schwimmen, können sie mit einem Sieb der WC-Schüssel entnommen und im Kühlfach aufbewahrt werden (als Anschauungsmaterial den anderen Familienmitgliedern gegenüber). Bis zum Abendessen hat sich alles wieder stabilisiert.

Viel Erfolg!