LEBER-REINIGUNG

NACH ANDREAS MORITZ

Natürliche Unterstützung für Leber und Galle – Schritt für Schritt erklärt.

WAS IST DIE LEBERREINIGUNG NACH MORITZ?

Die Leber- und Gallenblasenreinigung nach Andreas Moritz ist eine alternative Methode zur Ausleitung von sogenannten «Lebersteinen». Ziel ist es, die Leber zu entlasten, die Gallenproduktion zu fördern und die allgemeine Entgiftungsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Sie umfasst mehrere Schritte über eine Woche und sollte nur in gutem Allgemeinzustand durchgeführt werden.

1. VORBEREITUNG (6 TAGE)

Täglich:

- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft (alternativ: Apfelsäurepräparat)
- Leicht verdauliche, fettarme Kost (vorwiegend vegetarisch)
- Kein Alkohol, Kaffee, Milchprodukte oder tierisches Eiweiss
- Viel Wasser trinken

Ziele der Vorbereitung

- Apfelsäure macht die Lebersteine weicher
- Fettarme Kost entlastet die Leber

2. REINIGUNGSABEND (TAG 6)

Ablauf:

- 14.00 Uhr: Nichts mehr essen
- 18.00 Uhr: 1. Portion (2 TL) Bittersalz (Magnesiumsulfat) in 200 ml Wasser
- 20.00 Uhr: 2. Portion (2 TL) Bittersalz
- 22.00 Uhr: 120 ml Olivenöl + 120 ml frisch gepresster Grapefruitsaft, gut schütteln und zügig trinken
- Sofort danach: Rechtslage mit angezogenen Knien, 20 Minuten still liegen

3. FOLGETAG (TAG 7)

Ablauf:

- 06.00 Uhr: 3. Portion (2 TL) Bittersalz
- 08.00 Uhr: 4. Portion (2 TL) Bittersalz
- 11.00 Uhr: Leichte Kost (gedünstetes Gemüse, Suppe)
- Ab 14.00 Uhr: Rückkehr zur normalen, leichten Ernährung

Ausscheidung:

- Häufig grünes oder braunes, rundliches Material im Stuhl

4. WIEDERHOLUNGEN

- Empfohlen: 2 – 6 Reinigungen im Abstand von 3 – 4 Wochen
- Begleitend: Colon-Hydro-Therapie oder Einläufe zur Unterstützung der Ausscheidung

5. KONTRAINDIKATIONEN & HINWEISE

Nicht geeignet bei:

- Schwangerschaft, akuten Infektionen, starker Erschöpfung
- Gallenblasenentfernung (nur unter therapeutischer Begleitung)

Wichtig:

- Keine Durchführung ohne Vorbereitung
- Immer für Ruhe und Wärme sorgen
- Entgiftungserscheinungen möglich: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Hautreaktionen

Hinweis

Diese Anleitung dient der Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Die Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Unsicherheiten oder bestehenden Erkrankungen bitte eine Fachperson konsultieren.

GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST.GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

+41 77 461 44 63

info@gesundnatuerlich.ch

www.gesund-natuerlich.ch

gesund_natuerlich