

Leberreinigung nach der russischen Volksmedizin

Benötigt werden:

- 0,2 l Olivenöl
- 0,2 l frisch gepresster Zitronensaft (alternativ Grapefruitsaft)

Die Menge von Öl und Saft ist variabel je nach Verträglichkeit - maximale Menge jeweils 0,3 l.

Sie können sich mit einem Vollbad, Saunagängen oder einem Dampfbad auf die Leberreinigung vorbereiten. Jede warme Anwendung wird mit einer kurzen kalten Dusche beendet. Am Tag der letzten Anwendung sollte die Leberreinigung durchgeführt werden.

Am Tag der Reinigung:

Morgens: Ein Klistier (Einlauf) zur Darmentleerung
Zum Frühstück und Mittagessen: nur Obst und Gemüse

Nach dem Mittagessen: Die Leber bis ca. 19:00 Uhr mit einer Wärmeflasche wärmen. Die Wärmeflasche sollte so lange auf der Leber liegen bleiben, bis Sie mit der Reinigung beginnen.

Zwischen 19:00 und 20:00 Uhr:

Olivenöl und Zitronensaft getrennt voneinander auf 30 - 35°C erwärmen.
Nacheinander je 2 Schluck Olivenöl, dann 2 Schluck Zitronensaft zu sich nehmen.

Dann 15 - 20 min. Pause.

Ist bis dahin keine Übelkeit aufgetreten, erneut je 2 Schluck Olivenöl, dann 2 Schluck Zitronensaft.

Dann wieder 15 - 20 min. Pause, usw.

So lange fortfahren, bis Olivenöl und Zitronensaft verbraucht sind.
Anschließend entspannen, wenn Sie möchten mit Wärmeflasche auf der Leber, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

Wenn Sie das Olivenöl schlecht vertragen, wenn Ihnen übel wird, müssen Sie warten, bis die Übelkeit verschwunden ist. Danach trinken Sie noch einmal 2 Schluck Olivenöl und Zitronensaft. Wenn auf diese Weise die gesamte Prozedur länger dauert, ist dies auf keinen Fall ungünstig. Hält die Übelkeit allerdings länger als eine Stunde an, beenden Sie das Verfahren. Seien Sie nicht besorgt wegen dieses Symptoms. Das Öl und der Zitronensaft haben bereits eine reinigende Wirkung auf die Leber ausgeübt. Mehr kann Ihr Organismus im Augenblick nicht akzeptieren. Bei der nächsten Leberreinigung kann Ihr Organismus eine größere

Menge an Öl und Zitronensaft vertragen.

In der Nacht ab ca. 23:00 Uhr bis zum frühen Morgen reinigt sich die Leber. Das Ergebnis spüren Sie als Durchfall. Die Farbe des Stuhls ist meist anders als normalerweise. Die schwarz-grünliche Farbe zeigt, dass Giftstoffe und Steine aus der Leber gelöst wurden. Wenn bis morgens allerdings kein Stuhlgang aufgetreten ist, ist es notwendig, die Reinigung des Darms und der Leber mit einem Einlauf zu unterstützen.

Am Morgen nimmt man zum Frühstück nur 1/2 l frisch gepressten Karotten- oder Apfelsaft zu sich. Dieser Saft unterstützt die Reinigungsarbeit der Leber. Ab dem Mittagessen kann man wieder normal essen.

Bei der ersten Reinigung kann es geschehen, dass Sie sich in der Nacht übergeben müssen. Das heißt nicht, dass durch das Erbrechen die Prozedur umsonst war. In der Leber befinden sich genügend Öl und Zitronensaft. Die restliche Menge wird benutzt, um den Magen zu reinigen. Falls Erbrechen auftritt, verringern Sie die Menge an Öl und Zitronensaft bei der nächsten Reinigung und steigern Sie sie wieder ab der übernächsten Prozedur.

Entnommen aus "Schätze der Volksmedizin aus Rußland" von Jewgeni Awerbuch

Diese Methode haben J. A. Andrejew, N. A. Semjonowa, T. A. Burjowa und G. P. Malachoff aus dem überlieferten Wissen der Volksmedizin aufgegriffen, variiert und systematisiert. Die Reinigung der Leber kann man im Alter von 5 - 105 Jahren durchführen. In Rußland wenden Heiler mit Erfolg Leberreinigungen auch dort an, wo Ärzte nur zur Operation raten, z. B. bei Gallensteinen, ebenso erfolgreich ist sie bei starken Erkrankungen (Arteriosklerose) der Aorta und nach Herzinfarkten. Entnommen aus "Schätze der Volksmedizin aus Rußland" von Jewgeni Awerbuch

Isabel Spitzer, Heilpraktikerin, Am Hollergraben 12, 64853 Nieder-Klingen, Tel.: 06162-969720, www.heilpraxis-spitzer.de

P.S. Olivenöl hat eine zutiefst heilende Wirkung auf die Leber, weshalb kein anderes Öl zur Reinigung der Leber verwendet werden sollte und der Zitronensaft bzw. Grapefruitsaft regt die Gallebildung in der Leber an, damit die Leber sich reinigen kann.