

Leber-Reinigung

**Diese Empfehlungen ersetzen nicht den Besuch bei einer ärztlichen Fachkraft und es sind keine Heilversprechen.
Bitte beachten Sie immer Ihre persönliche Situation und treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen.**

Ursachen für erhöhte Leberwerte

Bekannteste Ursache ist übermäßiger Alkoholkonsum.

Neben **Alkohol, Drogen und Medikamenten** sind **Infektionen mit Parasiten, Bakterien oder Viren** ebenso zu benennen, wie eine besonders **fetthaltige Ernährung** oder **Verengung der Gallenwege**.

Erhöhte Leberwerte sollten die Abklärung einer Leberzirrhose oder Leberkrebs veranlassen.

Infektionen als Ursache einer Leberentzündung

Unterschiedlichste Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen oder Parasiten können eine Schädigung der Leber und damit verbunden erhöhte Leberwerte bedingen.

Virale Infektionen, die unter Umständen zu einer Entzündung der Leber führen, sind beispielsweise Mumps, Röteln (Rubellavirus) und Gelbfieber.

Verschiedene Herpes-Viren (zum Beispiel das Varizella-Zoster-Virus, verantwortlich für Windpocken, Gürtelrose) und sämtliche Hepatitis-Viren (Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C, Hepatitis D, Hepatitis E) sind ebenfalls als mögliche Auslöser einer Leberentzündung und erhöhter Leberwerte zu nennen. Während die Leberentzündungen bei den meisten viralen Infektionskrankheiten als akute Begleiterscheinung auftreten, gehen Infektionen mit Hepatitis-Viren oftmals in ein chronisches Stadium über.

Bakterielle Leberinfektionen, die erhöhte Leberwerte verursachen können, werden unter anderem durch Tuberkulose-Erreger (*Mycobacterium tuberculosis*), Syphilis-Erreger (*Treponema pallidum*) (Syphilis), bestimmte Enterobakterien (Salmonellen, Shigellen) und Borrelien (Auslöser der Borreliose) hervorgerufen.

In der Regel sind dabei bereits längere Zeit bevor die erhöhten Leberwerte auftreten typische Anzeichen der bakteriellen Erkrankungen festzustellen:

- Eine Salmonellen-Infektion wird häufig von Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen begleitet.
- Eine Tuberkulose-Erkrankung geht in der Regel mit eher unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Fieber und Husten einher.
- Syphilis ist vor allem durch die Bildung von Geschwüren im Bereich der Genitalien und grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen gekennzeichnet.
- Darüber hinaus ist im späteren Krankheitsverlauf häufig ein moderat juckender Hautausschlag zu beobachten.

Werden erhöhte Leberwerte festgestellt, hilft eine exakte Beschreibung der Begleitsymptome, die ursächlich Erkrankung zu ermitteln.

Auch **Pilzinfektionen** haben gelegentlich Entzündungen der Leber zur Folge, die sich anschließend in erhöhten Leberwerten äußern.

Hier sind vor allem krankhafte Vermehrungen von Hefe-Pilzen (*Candida*) zu erwähnen.

Parasiten, die eine Leberentzündung bedingen können, sind zum Beispiel sogenannte Leberegel und andere Saugwurmart, Plasmodien (einzellige Parasiten, Erreger der Malaria), Amöben, Spulwürmer, Bandwürmer und Leishmanien (intrazelluläre Parasiten).

Der parasitäre Befall der Leber kann lebensgefährliche Folgen haben, weshalb der Verdacht dringend von einer ärztlichen Fachkraft überprüft und ausgeschlossen werden sollte.

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte durch ungesunde Ernährung

Fettiges Essen belastet die Leber und kann auf Dauer zu einer sogenannten Leberverfettung führen. Diese spiegelt sich häufig in erhöhten Leberwerten vor allem im Bereich der Transaminasen (GPT, GOT) und der Gamma Glutamyl Transferase (Gamma-GT) wieder.

Eine Fettleber lässt sich jedoch anhand der erhöhten Leberwerte nur schwer diagnostizieren. Hierzu bedarf es in der Regel einer Ultraschalluntersuchung (Sonographie) oder einer Magnetresonanztomographie.

Normalerweise ist eine durch fetthaltige Ernährung bedingte Leberveränderung reversibel beziehungsweise lässt sich durch eine Umstellung der Ernährung beheben. Sie wird nicht als schwerwiegende Erkrankung eingestuft, kann jedoch in ein entzündliches Stadium, einer sogenannten Steatohepatitis (auch Fettleber-Hepatitis), übergehen, die sich zum Beispiel in einer erhöhten Druckempfindlichkeit des Organs, Appetitlosigkeit, Übelkeit, einem deutlichen Gewichtsverlust (Untergewicht) und Fieber äußern kann. Schlimmstenfalls entwickelt sich aus der Steatohepatitis eine Leberzirrhose, wie sie im Endstadium der meisten chronischen Leberkrankheiten droht. Eine Leberzirrhose kann für die Patienten lebensgefährliche Folgen haben.

Toxische Schädigungen der Leber

Die Leber ist maßgeblich am Glukose-, Fett- und Eiweißstoffwechsels beteiligt und leistet außerdem einen wesentlichen Beitrag zum Abbau von Giftstoffe.

Bei letzteren ist zwischen den aufgenommenen und den vom Organismus selbst produzierten Giftstoffen (Abfallprodukte des Stoffwechsels) zu unterscheiden. Der bekannteste äußerlich zugeführte Giftstoff, der eine Schädigung der Leber und entsprechend erhöhte Leberwerte verursachen kann, ist Alkohol.

Bei langfristig **hohem Alkoholkonsum** wird das Organ in seiner Abbaufunktion überfordert und es entwickelt sich eine sogenannte alkoholische Fettleber-Hepatitis.

Wie bei der normalen Fettleber-Hepatitis kann sich hieraus eine Leberzirrhose und unter Umständen Leberkrebs entwickeln.

Eine vergleichbare Entwicklung droht durch die **langfristige Einnahme bestimmter Medikamente und Drogen**.

Eine Vergiftung durch den Verzehr **giftiger Pilze** kann ebenfalls zu erhöhten Leberwerten führen. Die Pilzvergiftung ist meist nach spätestens zehn Tagen überstanden, kann jedoch schlimmstenfalls auch zum Tod der Patienten führen. Überlastungen der Leber und entsprechend erhöhte Leberwerte sind außerdem bei anderen akuten Vergiftungen zu erwarten. Diese können durch Giftstoffe wie **Phosphor, Chloroform, Tetrachlorkohlenstoff, Arsen und zahlreiche weitere Umweltgifte** bedingt werden.

Leber-Reinigung

Erkrankungen der Gallenwege als Auslöser

Wird der Abfluss der Gallenflüssigkeit durch Verengungen der Gallenwege oder andere Erkrankungen der Gallenblase beeinträchtigt, kann dies ebenfalls zu einer Entzündung der Leber und erhöhten Leberwerten führen.

Mögliche Ursachen sind hier zum Beispiel Gallensteine oder Gallengangentzündungen. Als begleitende Symptome treten bei Erkrankungen der Gallengänge meist Schmerzen im Bereich des rechten Oberbauches, Fieber, Schüttelfrost und Gelbsucht auf.

Die erhöhten Leberwerte betreffen hier vor allem die Bilirubin-Konzentration.

Schwere Gallengangentzündungen können Störungen des Zentralnervensystems und der Nierenfunktion sowie schlimmstenfalls Schockzuständen verursachen.

Daher sollte dringend eine ärztliche Überprüfung der Beschwerden erfolgen.

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - 01 - allopathisch

Die möglichen Therapieansätze bei erhöhten Leberwerten sind entsprechend den zahlreichen verschiedenen ursächlichen Erkrankungen äußerst unterschiedlich. Liegt die Ursache in der Ernährung, wird zunächst eine Ernährungsumstellung und eine schonende Gewichtsreduktion empfohlen.

Virale Hepatitis-Infektionen können indes unter Umständen mit antiviralen Medikamenten therapiert werden. Bei **bakteriell bedingten Leberentzündungen** ist die Gabe von Antibiotika in der Regel erfolgversprechend. Generell gilt es jedoch, weitere Belastungen des Organs möglichst zu vermeiden.

Das bedeutet: Kein Alkohol, keine Drogen und möglichst keine toxisch wirkenden Substanzen oder Arzneimittel. Bei den Medikamenten kann dies jedoch problematisch werden, wenn sie aufgrund schwerwiegender anderer Erkrankungen eingenommen werden müssen. Ein einfaches Absetzen ist häufig nicht möglich.

Hier sollte die ärztliche Fachkraft im Sinne der Patientin, des Patienten nach Alternativen suchen. Als Fachkräfte können bei Bedarf Hepatologen oder Gastroenterologen hinzugezogen werden.

Gehen die erhöhten Leberwerte auf **Erkrankungen der Gallengänge** zurück, bedarf es nicht selten eines operativen Eingriffs. Dies gilt zum Beispiel häufiger für Entzündungen der Gallengänge, die einen Rückstau der Gallenflüssigkeit bedingen. Auch **Gallensteine** können als Ursache erhöhter Leberwerte im Rahmen eines operativen Eingriffs beseitigt werden. Bei Gallensteinen aus Cholesterin ist jedoch in der Regel eine medikamentöse Lyse (Auflösung) möglich.

Wird die Leberentzündung durch **Saugwürmer oder andere Wurmarten** hervorgerufen, stehen unterschiedliche Medikamente zur Verfügung, die jedoch unter Umständen eine weitere Belastung der Leber bedingen. Dies sollte bei der Auswahl der Arzneien dringend Berücksichtigung finden.

Andere Parasiten, die eine Leberentzündung und damit verbunden erhöhte Leberwerte verursachen können, lassen sich ebenfalls in den meisten Fällen medikamentös therapieren.

Dies gilt auch für die **Leishmanien**, bei denen eine vollständige Heilung der Erkrankung jedoch relativ häufig nicht gelingt. Die Therapie zielt – wie auch bei den meisten anderen parasitären Infektionen - in erster Linie auf eine Elimination der Parasiten.

Darüber hinaus sind Maßnahmen, die allgemein das **Immunsystem stärken**, häufig Bestandteil der Behandlung.

An einer medikamentösen Therapie führt in der Rege jedoch kein Weg vorbei. Meist kommen dabei Wirkstoffe zum Einsatz, die in den Stoffwechsel der Parasiten eingreifen und deren Absterben bedingen.

Auch eine medikamentöse Stärkung der zellulären Abwehrkräfte mit rekombinatem Interferon kommt unter Umständen in Betracht

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - 02 - naturheilkundliche Sichtweise

Ernährung

Mariendistel, Bärlauch und weitere Heilpflanzen können auch dauerhaft den Angaben gemäß unterstützend in den Ernährungsplan eingebaut werden.

Wer diese Pflanzen nicht frisch erhalten kann, sollte auf fertige Präparate zurückgreifen, die es in Reformhäusern und Apotheken zu kaufen gibt.

Denn Tees sind für diese Pflanzen keine geeignete Darreichungsform – die wichtigen Inhaltsstoffe, vor allem der Mariendistel, sind nicht wasserlöslich.

Eine gute Durchspülung und Reinigung aller Organe – hier insbesondere der Leber – ist für eine gesunde Verdauung und den Abtransport giftiger Stoffe und Abfallprodukte von großer Wichtigkeit.

Täglich 2 - 3 Liter Flüssigkeit – am besten Wasser. Unser Körper besteht aus 80% Wasser – und nur, wenn wir dieses Wasser regelmäßig „erneuern“, kann die Leber ihre Aufgaben gut meistern.

Niemals verschimmelte Speisen essen – auch ein Wegschneiden schimmeligter Stellen genügt keinesfalls. Die Schimmelsporen verteilen sich immer über das Ganze. Hier hilft wirklich nur das Wegschmeißen. Schimmelpilze sind eine häufige Ursache für Leberkrebs.

Wichtig für die **Verdauung** insgesamt ist auch die Beachtung einer regelmäßigen Stuhlentleerung – hierfür sind genügende Ballaststoffe notwendig, die in einer gesunden Ernährung nicht fehlen dürfen.

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - 03 - naturheilkundliche Sichtweise

Gesunde, vollwertige Ernährung

Bei Erkrankungen der Leber könnte eine gesunde Ernährung etwa so aussehen:

Pro Tag:

4 - 5 Scheiben Vollkornbrot oder 3 - 5 Scheiben Graubrot sowie 50 - 70 g Getreideflocken aus Hirse, Dinkel, Hafer oder Gerste

Pro Tag:

etwa 170 g Naturreis oder 200 - 250 g Getreidekörner oder 200 - 250 g Kartoffeln p

Pro Tag:

5 - 6 Portionen Obst und Gemüse, einige davon als Rohkost

Pro Tag:

200 - 250 g Milchprodukte sowie 50 - 60 g fettarme Käsesorten

Pro Woche zweimal:

400 - 500 g fettarmes Fleisch und Wurst

Pro Woche:

etwa 150 - 300 g Seefisch

3 Eier

Täglich höchstens:

40 g Streich- und Kochfett
sowie 10 g kaltgepresste Öle

Pflanzliche Eiweiße aus Sojaprodukten, Kichererbsen, Linsen sind für die Leber gut bekömmlich und enthalten zusätzlich eine gute Portion Ballaststoffe.

Und noch einmal der Hinweis: **Ausreichend trinken** (Wasser oder Saftschorlen)

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - 04 naturheilkundliche Sichtweise

Ernährung - vermeiden - austauschen

Vermeide frisches Brot, Creme- und Sahnetorten, Fettgebackenes und Hefengebäck. Dies alles belastet die gesamte Verdauung und somit auch die Leber. Bevorzuge Semmeln, Knäckebrot, Weizen-vollkornbrot und Biskuitkuchen.

Statt einem Spiegelei sind lockeres Rührei und ein weiches Ei verträglicher.

Zum Braten Olivenöl benutzen, Olivenöl ist eine Wohltat für die Leber.

Fettarmen Fischarten den Vorzug geben, also kein Hering, Karpfen, Ölsardine oder Aal.

Was Gemüse und Salat betrifft, so sollten Bohnen, Erbsen, Linsen, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing und Zwiebeln vermieden werden.

Reis, Haferflocken, Grieß, Nudeln, Getreidebreie sind empfehlenswert und Kartoffeln als Pellkartoffeln oder Püree zubereiten, jedoch nicht zu Pommes frites.

Fettarme Milchprodukte bekommen den Vorzug gegenüber den fetthaltigen Produkten.

Obst ist natürlich sehr gesund, doch bitte auf keinen Fall roh am Abend und zu reifen Sorten greifen. Pflaumen, Stachelbeeren und Johannisbeeren sind nicht sehr empfehlenswert.

Nüsse meiden, da diese ziemlich viel Fett enthalten.

Ab und zu etwas Süßes ist natürlich erlaubt, jedoch bitte nur in kleinen Dosen.

Kohlensäurehaltige Getränke sind zu meiden, am besten sind wirklich stilles Wasser oder verdünnte Obstsaftsäfte. Zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag sind erlaubt.

Bei einer richtigen Leberdiät sollte natürlich dringend auf Alkohol verzichtet werden.

Unbedingt verzichten auf:

hocherhitzte Fette

Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen

sehr scharfe Kost

sehr fetthaltige Kost

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - 05 - Yogische Sichtweise	
Nahrungsmittel, die der Leber gut tun	Kräuter, die der Leber gut tun
<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Artischocken • grüner Pfeffer • grünes Blattgemüse • Mango • Möhren • Rettich • rote Beete 	<ul style="list-style-type: none"> • Erdbeerblätter • Hagebutten • Löwenzahn • Mariendistel • Petersilie • Schafgarbe
Diäten, yogische	
<ul style="list-style-type: none"> • Rote Beete- und Möhrensaft (immer mit einem Tropfen Öl trinken, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können) • Am 11. Tag des Mondes nur gedämpfte rote Beete und Blätter und Rettich essen • Grüne Diät: alles, was grün ist 	
Nach Sonnenuntergang vermeiden	
<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Bananen • Eier • Erdnüsse • Fleisch • gebratenes Getreide • Käse • Möhren • schwere Speisen 	
Mahlzeiten	Tee
<ul style="list-style-type: none"> • keine Flüssigkeit zur Mahlzeit • Magen nur ½ voll • nicht innerhalb 2 Stunden vor dem Zubettgehen essen 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogi Tee Classic Chai
Vitamine und Mineralstoffe	Kundalini Yoga
<ul style="list-style-type: none"> • A-Komplex • B-Komplex • Vitamin C • Vitamin E • Lezithin 	<p>Es gibt Übungen und Übungsreihen, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Bitte eine Kundalini Yoga Lehrkraft aufsuchen.</p>

Leber-Reinigung

Erhöhte Leberwerte senken - A bis Z - 05 -

Alkohol

absolut **kein** Alkohol

Artischocken

Artischocken-Saft unterstützt die Fettverdauung der Leber und regt den Gallenfluss an. Dreimal Mal täglich einen oder zwei Esslöffel einnehmen.

Auch frisch ist die Artischocke ein Genuss auf der Speisekarte.

Risiken und Nebenwirkungen: Bei Verengungen der Gallengänge ist der Einsatz von Artischocken zur Leberentgiftung kontraindiziert, da die Gallentätigkeit angeregt wird und der vermehrte Rückstau von Gallenflüssigkeit zu schmerzhaften Koliken oder schlimmstenfalls einem Durchbruch der Gallenblase führen kann.

Bewegung, Sport

Spaziergehen, täglich mindestens eine Stunde
Sport treiben

Fastenkuren, Entschlackungskuren, Heilfasten

bitte entsprechend informieren

Frühjahrskur mit Öl

Bei Gallengriß oder kleinen Steinen kann auch eine Öl-Kur eine eindrucksvolle Wirkung zeigen. Hierbei werden nach einem fettfreien Tag in einem festgelegten Zeitablauf diverse Zutaten eingenommen, um die Ausleitung der Leber und Gallenblase zu unterstützen. Wichtigste Bestandteile sind Olivenöl und teilweise auch Eigelb, um die Leber und Gallenblase zur Ausschüttung der fettverdauenden Galle anzuregen. Erforderlich sind die Kombination mit Bittersalz zur Öffnung der Gallenwege und der Einsatz von säureintensiven Fruchtsäften wie zum Beispiel Zitrone oder Grapefruit. Diese sorgen dafür, dass das Öl schwieriger zu verdauen ist und mehr Gallenflüssigkeit produziert werden muss. Denn eine vermehrte Gallenproduktion und Gallenausscheidung sorgt für die verbesserte Ausleitung von Giftstoffen sowie kleinerer Gallenverklumpungen.

Für eine Öl-Kur gibt es verschiedene Rezepte. Sie sollte vorzugsweise im Rahmen einer generellen Ausleitungskur durchgeführt werden. Zu beachten ist hierbei, dass bei allen Reinigungskuren Schadstoffe gelöst werden, die sich kurzfristig im Körper anhäufen, bevor sie ausgeschieden werden können. Dies kann zu Unbehagen führen. Darüber hinaus kann bei größeren Steinen eine zwar geringe, jedoch zu erwähnende Gefahr von Gallenkoliken bestehen. Deswegen sollte eine Öl-Kur nach sorgfältiger Untersuchung und Diagnose unter Anleitung und Begleitung einer entsprechenden Fachkraft durchgeführt werden.

Homöopathische / spagyrische Entgiftung

Im Drei-Tages-Rhythmus werden Leber, Niere und das Gewebe entgiftet.
Sie dauert 45 Tage und kann in Apotheken bestellt werden.

Die Phönix-Entgiftung (Ausleitung)

Die spagyrischen Arzneimittel aus dem Hause PHÖNIX werden seit 1925 in bewährter Weise herge-

Leber-Reinigung

stellt. Die Spagyrik, wie sie von PHÖNIX entwickelt wurde, umfasst besondere Verfahren, welche die Heilkräfte aus den natürlichen Rohstoffen für die arzneiliche Anwendung zugänglich machen. Die PHÖNIX Entgiftungstherapie wird seit über 20 Jahren in der hier angegebenen Form mit großem Erfolg eingesetzt.

Die PHÖNIX Entgiftungstherapie vitalisiert die wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane.

Sie dient der Entschlackung, Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels. Ziel der PHÖNIX Entgiftungstherapie ist es, Giftstoffe, die sich im Bindegewebe und in den Körperzellen eingelagert haben, schonend über Leber, Niere, Haut und Schleimhaut auszuleiten. Dadurch wird der Stoffaustausch mit der Zelle und somit deren Funktion wieder verbessert.

Die PHÖNIX Entgiftungstherapie ist eine Kombination aus 4 verschiedenen spagyrischen Arzneimitteln, welche die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut und Schleimhaut sowie das Lymphsystem, als Transportsystem von Schlackstoffen, aktiviert:

- **PHÖNIX Silybum spag.** (*alter Name: Phönix Phönohepan*) unterstützt die Leberfunktion. Das dient der Entschlackung der Leberzellen und eine Normalisierung der Zusammensetzung des Gallensekrets, um somit eine harmonisierende Wirkung auf die Verdauung auszuüben; zudem hat es einen anregenden Effekt auf die Darmmuskulatur.
- Durch **PHÖNIX Solidago spag. II-035 B** (*alter Name: Phönix Solidago II-035 B*) unterstützt die Nierenfunktion. Dadurch kann eine Aktivierung und Verstärkung der Ausscheidung von Stoffwechselschlacken und toxischen Stoffen über die Nieren und einer daraus resultierenden erhöhten Filtrationsleistung erzielt.
- Mittels **PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag.** (*alter Name: Phönix Antitox*) erfolgt die Lösung der im Fett-, Binde- und Nervengewebe eingelagerten Toxine, die hier über Haut und Schleimhaut ausgeschieden werden. Die Haut ist das größte menschliche Organ und ist wesentlich an der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten beteiligt.
- **PHÖNIX Thuja-Lachesis spag.** (*alter Name: Phönix Lymphophön*) dient dazu, den Lymphfluss zu fördern, damit der Transport der Toxine von den Geweben über das Lymphsystem zum Blut und somit zu den eigentlichen Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen Leber, Niere, Haut und Schleimhaut unterstützt wird.

Es ist von großer Bedeutung, dass während der gesamten Ausleitungstherapie ausreichend Flüssigkeit (zusätzlich zur normalen täglichen Trinkmenge ca. 1,5 Liter stilles Mineralwasser oder Tee) aufgenommen wird, damit die gelösten Schlacken- und Giftstoffe über die Ausscheidungsorgane ausgeleitet werden können.

Bei Beginn der PHÖNIX Entgiftungstherapie kann es zu Entgiftungsreaktionen kommen (zum Beispiel Müdigkeit oder Kopfdruck, Kopfschmerzen), die jedoch nicht zum Abbruch der Behandlung führen sollten. Sie sind ein Anzeichen für die Reaktion des Organismus auf die Mobilisierung vorhandener Gift- und Schlackenstoffe.

Die PHÖNIX Entgiftungstherapie kann zweimal im Jahr, zum Beispiel im Frühjahr und im Herbst, durchgeführt werden.

Leber-Reinigung

Anwendung und Dosierung - soweit nicht anders verordnet:

PHÖNIX Thuja-Lachesis spag.	3 mal täglich 20 Tropfen	durchgehend
PHÖNIX Silybum spag.	3 mal täglich 50 Tropfen	anschließend 3 Tage
PHÖNIX Solidago spag. II-035 B	3 mal täglich 50 Tropfen	anschließend 3 Tage
PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag.	3 mal täglich 10 Tropfen	

Die Einnahme beginnt jetzt wieder mit PHÖNIX Silybum spag. und wird wie oben beschrieben fortgeführt.

Dieser Zyklus ist so lange zu wiederholen bis alle Flaschen leer sind (wiederholbar bis zu einer Gesamtdauer von 45 Tagen).

Keine Metall-Löffel oder Gefäße aus Metall zur Einnahme verwenden.

Der Tipp zur täglichen Einnahme:

Die gesamte Tagesdosis morgens in circa 1,5 Liter stilles Wasser oder Tee geben und die Flüssigkeitsmenge gleichmäßig über den Tag verteilt trinken.

Und wie immer: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre ärztliche Fachkraft oder Ihre heilpraktische Fachkraft oder eine Fachkraft aus der Apotheke.

Datum	Wochentag	Präparat	Datum	Wochentag	Präparat
01.		PHÖNIX Silybum spag.	22.		PHÖNIX Solidago spag. II-035 B
02.			23.		
03.			24.		
04.		PHÖNIX Solidago spag. II-035 B	25.		PHÖNIX Urtica- Arsenicum
05.			26.		
06.			27.		
07.		PHÖNIX Urtica- Arsenicum	28.		PHÖNIX Silybum spag.
08.			29.		
09.			30.		
10.		PHÖNIX Silybum spag.	31.		PHÖNIX Solidago spag. II-035 B
11.			32.		
12.			33.		
13.		PHÖNIX Solidago spag. II-035 B	34.		PHÖNIX Urtica- Arsenicum
14.			35.		
15.			36.		
16.		PHÖNIX Urtica- Arsenicum	37.		PHÖNIX Silybum spag.
17.			38.		
18.			39.		
19.		PHÖNIX Silybum spag.	40.		PHÖNIX Solidago spag. II-035 B
20.			41.		
21.			42.		
			43.		PHÖNIX Urtica- Arsenicum
			44.		
			45.		

Leber-Reinigung

Ingwer

Gerichte mit frischem Ingwer abschmecken.

Dauerhaft ist auch eine Tasse Ingwer-Tee vor oder nach den Mahlzeiten gut für die Leber.

Kümmel

Relativ fette Speisen sollten entweder mit Kümmel gewürzt werden oder es wird alternativ ein Kümmel-Tee dazu gereicht.

Wer die Kümmel-Körner nicht mag, sollte den Kümmel in einem Mörser zerkleinern und erst dann zum Essen dazugeben.

Risiken und Nebenwirkungen: Wer eine Allergie gegen Doldenblütler hat, sollte auf Kümmel, Anis und Fenchel grundsätzlich verzichten.

Leber-Reinigung

Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark - 01 -

Zeitpunkt: Der beste Zeitpunkt ist beim abnehmendem Mond

Zutaten:

4 EL Bittersalz

125 ml kalt gepresstes Olivenöl aus dem Bioladen

1 - 2 kleine rosa Grapefruit (muss insgesamt etwa 150 – 190 ml Saft ergeben)

Apfelsaft oder Karottensaft

Obst

gegebenenfalls Ornithin - **Bitte beachten:** Vielfach wird für die Leberreinigung die Einnahme von Ornithin empfohlen, um schlafen zu können. Ob dies erforderlich ist, sollte selbst entschieden werden. Wichtig ist vor allem, dass sich der Darm **vor dem Zubettgehen** entleert. Ansonsten fällt eine Leberreinigung bei jedem Menschen anders aus, so dass es durchaus sein kann, dass das auf die Toilette laufen in der Nacht beginnt und dann würde das Ornithin auch nicht beim Durchschlafen behilflich sein.

Anwendung:

Bei einen Erwachsenen mit circa 80 kg Körpergewicht = circa 100 g Bittersalz in 800 ml Wasser auflösen

bei einem Erwachsenen mit circa 60 kg Körpergewicht = circa 80 g Bittersalz in 800 ml Wasser auflösen

bei einem Erwachsenen mit circa 40 kg Körpergewicht = circa 60 g Bittersalz in 800 ml Wasser auflösen

Tagesablauf am Tag der Reinigung

- leichtes Frühstück und Mittagessen (keine konzentrierten Eiweiße, keine Fette, da diese später Übelkeit erzeugen können)
- nach 14:00 Uhr weder Essen noch Trinken, bei Durst nur klares Wasser zu sich nehmen
- 18:00 Uhr: 200 ml der Bittersalz-Lösung (1.) trinken
- 20:00 Uhr: 200 ml der Bittersalz-Lösung (2.) trinken
 - den Abend über eine Wärmflasche auf die Lebergegend unterhalb des rechten Rippenbogens legen **oder**
 - ein längeres heißes Bad, damit die Durchblutung der Leber gefördert und die Ausscheidung der in der Leber befindlichen Klümpchen um ein Vielfaches unterstützt wird
- 21:45 Uhr: Grapefruit auspressen (muss mindestens 125 ml ergeben, besser bis zu 190 ml), auch das Fruchtfleisch mit verwenden und mit dem Olivenöl mischen
- vor 22:00 Uhr möglichst mindestens einmal zur Toilette gehen. Eventuell einen Einlauf machen, da es sonst möglich ist, dass sich der Schlaf nicht einstellt.
- 22:00 Uhr: Die Grapefruit-Olivenöl-Saftmischung noch einmal kräftig mischen und am Bett stehend innerhalb von 5 Minuten trinken, danach sofort ins Bett legen, flach auf den Rücken
- für mindestens eine Stunde liegen bleiben, da die Entleerung und Reinigung der Leber sofort beginnt

Leber-Reinigung

Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark - 02 -

Tagesablauf am Tag nach der Reinigung

- Am Morgen - ab 6:00 Uhr - nach dem Aufwachen weitere 200 ml der Bittersalz-Lösung (3.) trinken, danach gegebenenfalls wieder hinlegen
- 2 Stunden später: 200 ml der Bittersalz-Lösung (4.) trinken. Diese 4. Bittersalz-Lösung kann bei großer Überwindung auch ausgelassen werden.
- sobald der Appetit einsetzt - jedoch mindestens 2 Stunden später - etwas Obst essen, Apfelsaft oder Karottensaft trinken. Beide Säfte unterstützen die Reinigung der Leber.
- eine weitere Stunde später die erste leichte Mahlzeit zu sich nehmen (meist zwischen 11:00 Uhr und 12:00 Uhr)

Wichtige Informationen

Während der Durchführung der Leberreinigung ist es sinnvoll sich in der Nähe einer Toilette aufzuhalten. Das Wohlbefinden währenddessen ist ein wenig eingeschränkt.

Am Tag nach der Durchführung kann durchaus ein Gefühl der Schlappeheit vorhanden sein und es ist gut diesen Tag für die Entspannung zu reservieren.

In der Regel verschwinden alle Gefühle von Unwohlsein, Schlappeheit am Tag darauf.

Die Leberreinigung wurde inzwischen weltweit einige hunderttausend Mal auch bei Auftreten vorheriger Koliken und auch bei Vorhandensein großer Leber- beziehungsweise Gallensteine ohne Komplikationen durchgeführt.

Die Leberreinigung sollte im Abstand von 2 – 4 Wochen erneut durchgeführt werden und dann im halbjährlichen oder jährlichen Abstand bis nur noch Gries ausgeschieden wird.

Leber-Reinigung

Leberwickel

Es sollte mindestens eine halbe Stunde Ruhezeit vorhanden sein.

Feuchtwarme Leberwickel – am besten mit aufgekochter Leinsaat oder mit Schafgarbe – nach der Hauptmahlzeit aufgelegt, unterstützen die Leber bei ihrer Verdauung und Entgiftung.

Zur Vorbereitung der Leberwickel, sollte Leber- und Galle-Tee getrunken werden, damit ist der feuchtwarme Wickel eine tägliche „Kleinkur“ für die Leber.

Auch ein Heublumen-Wickel kann alternativ oder abwechselnd verwendet werden.

Löwenzahn

Eine der wertvollsten Heilpflanzen für Blutreinigung und Anregung der Leberaktivität ist der Löwenzahn. Diese gelbe Wiesenblume wird auch Pustebume, Milchstock, Licherblume oder Milchbusch, letztes in Anspielung auf den in der Pflanze enthaltenen Milchsaft, genannt. Die Pflanze wird je nach Bodenbeschaffenheit und Lage zwischen 5 und 50 cm groß.

Sie hat einen oft mehrköpfigen Wurzelstock und ist über ganz Europa und Nordamerika verbreitet. Der Name Löwenzahn leitet sich von der zahnartigen Gezacktheit ihrer Blätter ab, die tatsächlich an echte Löwenzähne erinnern. Die schmal-lanzettlichen Blätter sind meist tief eingeschnitten, wobei kaum ein Löwenzahnblatt dem anderen gleicht. Je nach Bodenbeschaffenheit, Standort, Klima, Licht und Schatten sind Blattgröße und Tiefe der Zahnung völlig unterschiedlich. An feuchten, schattigen Standorten haben die Blätter lediglich einige zarte Spitzen, während sie bei Pflanzen, die hoch im Gebirge auf steinigem Böden wachsen, so scharf eingeschnitten sind, dass sie dem Namen Löwenzahn alle Ehre machen.

In der Antike war Löwenzahn als Heilpflanze noch nicht bekannt. Zum ersten Mal erwähnt wird er von den arabischen Ärzten des frühen Mittelalters, besonders von Avicenna im 11. Jahrhundert. Auch die europäischen Kräuterbücher des 13. - 16. Jahrhunderts erwähnen ihn. Der Leibarzt Friedrichs des Großen behandelte mit Löwenzahnzubereitungen die Neigung des Preußenkönigs zu Wasseransammlungen im Gewebe.

Blutreinigung durch Anregung von Leber und Galle

Löwenzahn ist eine enorm wirkstoffreiche Pflanze. Im Vordergrund stehen Bitterstoffe, Cholin, Inulin, ferner Calcium, Natrium, Kalium, Kieselsäure und Schwefel. Da Bitterstoffe die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen anregen, werden sie bevorzugt zur Förderung von Appetit und Verdauung eingesetzt. Die sekretionssteigernde Wirkung wird über eine Erregung der Bitterrezeptoren in den Geschmacksknospen des Zungengrundes hervorgerufen, wenn eine bestimmte Mindestkonzentration an Bitterstoffen erreicht ist. Die von ihnen hervorgerufene Zunahme an Verdauungssekreten ist erheblich. Sie beträgt zwischen 20% und 80%.

Die Bitterstoffe in den verschiedenen Pflanzen wirken je nach Begleitstoffen ziemlich unterschiedlich, daher ist es wichtig, die Pflanze als Ganze zu sich zunehmen, damit der komplette Wirkstoffring auf den Organismus einwirken kann. Der Wirkstoffkomplex des Löwenzahns regt die Lebertätigkeit an, was zu einer verstärkten Entgiftungsleistung des Organs führt. Die Bildung der Gallenflüssigkeit in der Leber wird gesteigert und gleichzeitig der Gallenfluss verbessert. Die Steigerung des Gallenflusses durch Löwenzahnzubereitungen beträgt etwa 40 %, ist also alles andere als unerheblich. Da Gallenflüssigkeit eine notwendige Voraussetzung dafür ist, dass die mit der Nahrung aufgenommenen Fette im Darm emulgiert und dadurch resorbierbar gemacht werden, verbessert Löwenzahn unter anderem auch die Fettverdauung. Das in der Pflanze enthaltene Cholin regt nicht nur die Gallenblase an, sondern auch die Dickdarmschleimhaut. Das ist der Grund, warum Löwenzahn auch leicht abführend wirken kann.

Löwenzahn ist für Leber- und Gallenstörungen die Heilpflanze schlechthin. Es gibt nur wenige Kontraindikationen, bei denen auf den Genuss dieser Pflanze verzichtet werden sollte. Dazu zählen Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss und Eiteransammlung in der Gallenblase.

Leber-Reinigung

Löwenzahn bei Nierenträgheit und Hautunreinheiten

Der reichhaltige Wirkstoffkomplex macht Löwenzahn zu einem wertvollen Heilkraut bei zwei weiteren Krankheitsbildern: Mangelnde Entgiftungsleistung der Niere und Hautunreinheiten. Volkstümliche Bezeichnungen der Pflanze wie Bettpisser, Pißblom oder Bettebrunzakraut weisen auf die harntreibende Wirkung der Pflanze, die vermutlich auf den hohen Kaliumgehalt zurückzuführen ist. Über eine Anregung von Niere und Blase wirkt Löwenzahn ausschwemmend bei Wasseransammlungen im Gewebe und bei Blasenleiden. Der dadurch entstehende entsäuernde und stoffwechselreinigende Effekt kann für die begleitende Behandlung von Gicht und rheumatischen Erkrankungen genutzt werden.

Bewährt hat sich der Löwenzahn auch in der Behandlung von Hautunreinheiten. In der Naturheilkunde gilt die Haut als "dritte Niere": Wenn Leber und Niere mit der Ausleitung toxischer Stoffe überfordert sind, leitet der Körper diese über die Haut nach außen. Das kann zu Ekzem-Erkrankungen oder Akne führen. Durch Löwenzahn werden Leber und Niere zur verstärkten Entgiftung und Ausleitung angeregt. Darüber wird die Haut entlastet. Hautunreinheiten bilden sich zurück.

Praktische Anwendungsmöglichkeiten für Löwenzahn und Löwenzahnsaft

Beim Löwenzahn ist es besonders wichtig, die frische Pflanze oder arzneiliche Zubereitungen aus der ganzen Pflanze zu verwenden, und nicht Präparate, in denen Einzelwirkstoffe isoliert enthalten sind. Denn nur der vollständige Wirkstoffring garantiert eine ganzheitliche Qualität, die synergistische Wirkungsweise der Einzelstoffe, eine gute Resorbierbarkeit durch die Darmschleimhaut sowie Nebenwirkungsfreiheit und ein hohes Maß an Verträglichkeit. Die Pflanze lässt sich im Frühjahr und Sommer frisch pflücken. Wer auch im Winter gerne frische Löwenzahnblätter genießt, sollte im Herbst die Wurzeln ausgraben, in eine Kiste mit sandiger Erde einpflanzen, mit Papier zudecken und an einem kühlen Ort treiben lassen. Einfacher ist die Verwendung eines frisch gepressten Heilpflanzensaftes, zum Beispiel als Frischpflanzenpresssaft Löwenzahn von den Firmen Schoenenberger, Florabio oder Kneipp. Sie sind in allen Reformhäusern und Apotheken erhältlich und sind frei von Konservierungsstoffen, Alkohol oder Zucker.

Löwenzahnkur

zur Steigerung der Entgiftungsleistung über die Leber zur Anregung des Gallenflusses und zur Verbesserung der Fettverdauung zur Anregung der Nierentätigkeit bei Wasseransammlungen im Gewebe zur Behandlung von Hautunreinheiten

Rezepte mit Löwenzahn

Löwenzahnsalat

Es werden vor allem die zarten und jungen Blätter der Pflanze gepflückt und schneidet sie in feine Streifen. Anschließend eine Glas- oder Steingutschüssel mit einer Knoblauchzehe einreiben, gibt die frisch geschnittenen Blätter dazu, deckt die Schüssel ab und lässt das Ganze etwa eine halbe Stunde lang ziehen. Der Salat wird mit einer klassischen Salatsauce aus Essig, Öl, Senf, saurer Sahne und Kräutern der Provence gewürzt.

Löwenzahnknospen

Eine besondere Delikatesse sind die kleinen, festen Blütenknospen des Löwenzahns im Frühjahr. Sie werden in kochendem Wasser kurz weich gekocht und nach dem Abtropfen in Butter gedünstet und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und etwas Zitronensaft abgeschmeckt.

Löwenzahnwurzelgemüse

Löwenzahnwurzeln werden ausgegraben, kräftig gewaschen und in kleine Stückchen geschnitten. Anschließend werden sie mit Butter angeröstet und in wenig Gemüsebrühe, Sojasauce und zerdrücktem Knoblauch gedünstet. Mit saurer Sahne gebunden passen die so zubereiteten Löwenzahnwurzeln gut als Beilage zu Getreidegerichten.

Leber-Reinigung

Mariendistel

Grundrezept für Mariendistel-Tee

1 gehäufte TL frisch gequetschte Mariendistel-Früchte mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und den Tee 15 Minuten ziehen lassen, bevor er abgeseiht wird. Durch Hinzufügen einiger getrockneter Pfefferminzblätter kann die leberstärkende und entgiftende Wirkung dieses Tees noch gesteigert werden.

Dreimal täglich 1 Tasse frischen Tee kurmäßig über 6 Wochen. Diese Kur sollte der Leber zuliebe jeweils im Frühjahr und im Herbst durchgeführt werden.

Diese Pflanze schützt die Leber und hilft auch bei der Regeneration und wirkt unterstützend. Durch die positive Wirkung auf den Galle-Fluss wird zudem die Fettverdauung unterstützt.

Das sind die Hauptwirkungen der Mariendistel:

- antitoxisch (=entgiftend) durch Abschirmung der Leberzellen vor Zellgiften
- regenerativ (=erholend) für die Leberzellen
- antioxidativ (= Radikalfänger)
- gallefördernd (und damit die Fettverdauung fördernd) und leicht abführend

Wegen ihrer hohen Wirksamkeit hat das Bundesgesundheitsamt die Mariendistel bei zahlreichen toxischen Leberschäden sowie chronischen Leberentzündungen und Leberzirrhose als offizielle Heilpflanze zur inneren Anwendung anerkannt.

Zu den wichtigsten Anwendungsgebieten zählen:

- akute Leberentzündung zum Beispiel durch Pilz-, Alkohol- und Medikamentenvergiftungen;
- chronische Leberschäden durch Gifte, und auch Leberschäden durch Medikamente, sowie Alkoholmissbrauch und Viren
- Leberschwäche nach akuten (schweren) Erkrankungen wie zum Beispiel einer schweren Grippe, Verbrennungen und Operationen
- Leberschwäche bei chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma
- allgemeine Entgiftung, Leberstärkung und Leberentgiftung im speziellen

Während bei den genannten schwerwiegenden Erkrankungen hoch dosierte Fertigpräparate in Kapselform eingenommen werden müssen, kann zur "allgemeinen Entgiftung" auch selbst zubereiteter Tee verwendet werden.

Dagegen wird die *Mariendistel* in der Homöopathie als *Carduus marianus* in niedrigen Potenzen von D 1 bis D 6 bei Leberentzündungen, Neigung zu Gallenkoliken, Hämorrhoiden und Krampfadern innerlich verordnet. Als besonders hilfreich hat sie sich bei Leberschwäche mit Verstopfung erwiesen.

Anwendung der Mariendistel

Mariendistel-Früchte für die Zubereitung eines leberstärkenden und "entgiftenden" Tees können in der Apotheke gekauft werden.

Olivenöl-Kur

In der chinesischen Medizin wird unter anderem eine zwölfwägige Kur mit Olivenöl empfohlen. Morgens auf nüchternen Magen 1 - 2 EL Olivenöl einnehmen und das 12 Tage lang. Diese Kur kann mehrmals im Jahr wiederholt werden.

Leber-Reinigung

Reis-Kur

In der chinesischen Medizin wird auch eine zwölf-tägige Reiskur (möglichst Naturreis) empfohlen. Auch dies entgiftet die Leber und hat auch allgemein eine entschlackende Wirkung auf den Körper. Diese Kur kann mehrmals im Jahr wiederholt werden.

Anwendung: Es wird 12 Tage lang nur Reis gegessen.

Der Reis kann gewürzt oder mit Honig gesüßt werden, je nachdem, was gewünscht wird. In der kalten Jahreszeit hilft es als Vorbeugung von Erkältungskrankheiten, viele wärmende Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Ingwer, Paprika, Chili, unter anderem zu verwenden.

Wärmt die Körpertemperatur und schützt vor Erkältungskrankheiten und stärkt das Immunsystem.

Zum Beispiel einen Ingwertee kochen:

2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Von einer Ingwerwurzel 4 dünne Scheiben abschneiden und in das kochende Wasser geben.

Temperatur herab stellen und auf kleiner Hitze circa 20 Minuten ziehen lassen.

Den Tee über den Tag verteilt trinken.

Die Kraft des Ingwers bleibt auch erhalten, falls das Getränk erkaltet. Kann wieder aufgewärmt oder auch kalt (ist nicht wirklich kalt) getrunken werden.

Der Reis kann im Ingwer-Tee schonend gekocht werden.

Eine Entschlackung geht je nach Konstitution des Menschen auch mit Frösteln einher, zusätzlich gewürzt oder gesüßt; klärt den Geist und bringt ein anderes Körpergefühl.

Rettich

siehe unter Schwarzrettich

Salbei-Tee-Kur

Anwendung: Rund 40 Gramm Salbeiblätter mit 150 ml heißem, jedoch nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen. Täglich eine Tasse trinken.

Empfehlenswert ist es zweimal jährlich eine Kur mit Salbei für die Dauer von circa 2 Wochen durchzuführen.

Risiken und Nebenwirkungen: Schwangere und stillende Mütter sollten bei der Verwendung von Salbei vorsichtig sein. Die Pflanze regt die Kontraktion der Gebärmutter an und hemmt den Milchfluss.

Schöllkraut

Das Schöllkraut hilft bei Störungen des Galle-Flusses und regt die Leberfunktion an.

Tee zubereiten oder als Saft, Kapseln im Reformhaus oder Apotheke kaufen.

Leber-Reinigung

Schüssler Salze			
Mit nur vier Schüssler Salzen entschlacken und sich gesund und fit fühlen			
Nr. 06	Kalium sulfuricum		ist das typische Entgiftungsmittel in der Biochemie. Es hilft der Leber beim Entgiftungsprozess und fördert den Eiweißstoffwechsel des Körpers. Zudem regt dieses Salz eine träge Verdauung an.
Nr. 09	Natrium phosphoricum		ist das Hauptentwässerungsmittel. Es regt nicht nur die Nierentätigkeit, sondern den gesamten Stoffwechsel an. Es hält das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers aufrecht.
Nr. 10	Natrium sulfuricum		regt die Arbeit von Galle, Leber und Nieren an. Dadurch fördert es die Entsorgung von Giften und Säuren und lässt gleichzeitig ein paar Pfunde schwinden.
Nr. 11	Silicea		das Anti-Aging-Mittel unter den Schüssler Salzen, sorgt für ein Ausspülen der überschüssigen Säuren und Stoffwechselgifte aus dem Bindegewebe und dem Ausscheiden über die Niere.
<p>Eine Kur kann folgendermaßen aussehen: Über 4 bis 6 Wochen wird ein täglicher Cocktail aus je 3 Tabletten der oben genannten Salze eingenommen. Morgens werden alle benötigten Tabletten in gut ½ Liter heißem Wasser aufgelöst, diese Lösung in eine Flasche gefüllt und im Laufe des Tages wird in vielen kleinen, kauenden Schlucken davon getrunken. Da die Mineralstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, ist dieses „lange im Mund behalten“ sehr wichtig. Eine andere Variante wäre die Tabletten zu lutschen. Dafür werden je Salz 3 x 2 Tabletten täglich in den Mund genommen und langsam unter der Zunge zergehen lassen. Auch hier ist es für die Aufnahme der Mineralstoffe wichtig, die Tabletten nicht wie sonst üblich einfach nur zu schlucken, sondern möglichst lange im Mund zergehen zu lassen.</p>			
<p>Schüssler Salze, die bei einer Leberentgiftung unterstützend wirken können:</p> <p>Nr. 04 - Kalium chloratum Nr. 06 - Kalium sulfuricum Nr. 10 - Natrium sulfuricum Nr. 11 - Silicea</p>			
<p>Kleine Stärkungskur für die Leber, um eine bessere Fettarbeitung zu bewirken:</p>			
Nr. 03	Ferrum phosphoricum	D12	verbessert die Sauerstoffbindung an die roten Blutkörperchen und trägt damit zur besseren Blutzirkulation und damit verbesserter Leberfunktion bei. 3 x 2 Tabletten im Mund zergehen lassen.
Nr. 06	Kalium sulfuricum	D6	regt die Leber an und damit die Entgiftung und kurbelt zusätzlich den Fettstoffwechsel an. 3 x 2 - 3 Tabletten im Mund zergehen lassen.
Nr. 09	Natrium phosphoricum	D6	regt den Fettstoffwechsel an und wirkt säureregulierend. 3 x 2 Tabletten im Mund zergehen lassen.
Nr. 10	Natrium sulfuricum	D6	ist das klassische Ausscheidungsmittel. 3 x 2 Tabletten im Mund zergehen lassen.
<p>Die Schüssler Salbe Nr. 6 kann äußerlich im Bereich der Leber (rechter unterer Rippenbogen) zweimal täglich einmassiert werden.</p>			

Leber-Reinigung

Schwarzrettich

Der Presssaft von Schoenenberger (Reformhaus, Apotheke) aus frischen Schwarzrettichwurzeln regt den Gallenfluss an. Er wird traditionell zur Unterstützung bei leichten Verdauungsbeschwerden angewendet.

Risiken und Nebenwirkungen: Der Rettich beziehungsweise der Schwarze Rettich (Schwarzrettich) wird von einigen Menschen nicht leicht vertragen. Das kann sich in stundenlangem Aufstoßen beziehungsweise "Pfötchen geben" äußern. Je stärker der Rettich-Geschmack bei den einzelnen Sorten ist, desto schlimmer wird das Aufstoßen bei den betroffenen Menschen. Und Vorsicht, nicht in zu großen Mengen einnehmen, die Nieren werden sonst gereizt.

Frühjahrskur mit Rettich

Rettich, ein schon im alten Ägypten und Griechenland bekanntes altes Volksheilmittel, wirkt nicht nur als Hustensaft bei Bronchitis schleim- und krampflösend. Bekannt ist auch seine anregende Wirkung auf die Leber- und Gallentätigkeit, er fördert den Gallenfluss, baut Gallengrieß und Entzündungen ab, sorgt für eine gesunde Darmflora, fördert den Stuhlgang und reguliert den Cholesterinhaushalt. Neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen enthält die gehaltvolle Wurzel insbesondere Senföle, welche die ungewünschten Konglomerate in der Galle auflösen können.

Der Rettich und auch Radieschen (die ähnliche Wirkstoffe in einer geringeren Konzentration enthalten) einfach regelmäßig in den Speiseplan einbauen (gut kauen oder fein raspeln oder schneiden) oder eine richtige Rettich-Kur durchführen.

Anwendung:

Diese wird über einen Zeitraum von 4 - 6 Wochen durchgeführt.

Der Rettich wird fein gerieben und ausgepresst. Ein mittelgroßer Rettich ergibt etwa einen Viertelliter Saft. Zur besseren Verträglichkeit und um dem Rettich die Schärfe zu nehmen, wird der Saft vor der Einnahme einige Stunden in den Kühlschrank gestellt.

Zur Einnahmemenge gibt es verschiedene Alternativen. Die beiden bekanntesten sind die Intervall-Kur und die An- und absteigende Kur.

Intervall-Kur: Es werden für 4 - 5 Tage täglich 1/4 Liter Rettichsaft in zwei Portionen über den Tag verteilt getrunken, danach wird eine Pause von 2 - 3 Tagen vor dem nächsten Intervall eingelegt.

An- und absteigende Kur: Es wird mit 100 ml täglich begonnen und allmählich auf 400 ml gesteigert, um diese Menge dann wieder langsam auf 100 ml zu reduzieren.

Übrigens: Salz zerstört die ätherischen Öle, die einen erheblichen Teil der Heilwirkung haben. Bei empfindlichem Magen oder Darm ist die Rettich-Kur aufgrund der Schärfe durch die Senföle-Glykoside nicht geeignet und kann zu leichtem Sodbrennen und Aufstoßen führen.