

Leberreinigung nach Dr. Clark

Darunter versteht man eine Reinigung der gesamten Gallenwege in der Leber, mit dem Ziel, dass der Fluss der Gallenflüssigkeit ungehindert von statten gehen kann. So kann eine optimale Verdauung von Fetten und eine Entgiftung für viele Stoffe die für den Körper giftig sind erfolgen. Was sich in einer besseren Verdauung und Fettverträglichkeit, sowie in der Befindlichkeit äußert. Wenn Sie noch nie eine Leberreinigung gemacht haben, ist es sinnvoll, diese dreimal in Abständen von etwa 14 Tagen zu machen, oder so oft, bis keine Steine mehr kommen.

Danach kann es für einwandfreies Funktionieren des Gallenflusses hilfreich sein, diese Reinigung einmal jährlich durchzuführen.

Lt. Dr. Clark ist es erforderlich, vorher eine Testung auf Parasiten durchführen zu lassen! Bei vorhandenen Parasiten kann es bei der Reinigung zu Gallenkoliken kommen.

Die Gesamtdauer der Reinigung umfasst 30 Stunden. Da eine ermüdende Wirkung auftreten kann, ist es sinnvoll, die Leberreinigung am Wochenende oder im Urlaub durchzuführen.

Durchführung:

Am 1. Tag der Reinigung essen Sie ab morgens keine fetthaltige Nahrung und kein Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte). Und auch am Abend davor lediglich leichte Kost, bestehend aus Obst, Gemüse, Gemüsesuppen, Kartoffel, Reis, Brot etc. Und trinken sie keinen Kaffee.

Zeitplan:

ab 14h	nichts mehr essen und nur gerade das Nötigste trinken, nichts außer normales Wasser.
18h	200ml Wasser mit einem Esslöffel Bittersalz
20h	nochmals 200ml Wasser mit Bittersalz
21h45	Grapefruitsaft von 3 rosa Grapefruits, etwa 200ml mit 1/8 l Olivenöl verquirlen bis es von wässriger Konsistenz ist – der Geschmack entspricht etwa einer Salatmarinade, Sie können es auch nach Belieben würzen, und bereiten sich für die Nachtruhe vor.
22h	Trinken Sie dieses Gemisch, nehmen Sie dazu 4 Ornithinkapseln und legen sich sofort hin – liegen Sie flach auf dem Rücken und bleiben Sie 20 Min so ruhig als möglich.
Am Morgen nicht vor 06h:	
ab 06h	200ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz
2 Std. später	das letzte Mal 200ml Wasser mit Bittersalz
2 Std. später	können sie wieder normal essen, beginnend mit Fruchtsaft und reichlich Flüssigkeit, Obst und dann mit leichter Nahrung.

Am Morgen haben sie wahrscheinlich Durchfall. Prüfen sie den Stuhl nun auf Steine, um den Erfolg der Reinigung erleben zu können und in der Folge auch die notwendigen Wiederholungen beurteilen zu können.

Ersengrüne elastische Steine sind Galle, Gallensteine sind gelb – grün – bis braun – manchmal auch schwärzlich. Es kann aber auch Cholesterin in kristalliner Form ausgeschieden werden, weiss – bis gelbliche Spreu – viele kleine Kristalle.

Erforderliche Zutaten:

- 100g Bittersalz
- 3 rosa Grapefruits, wenn nicht erhältlich ersatzweise die Normalen
- 4 Ornithinkapseln je 500mg unbedingt erforderlich
- 1/8 l Olivenöl

Literatur: Dr. R. Clark