



## Leber-Reinigung - Gallekur

Ein uraltes „Ayuveda-Rezept“, seit Jahrtausenden erfolgreich angewendet, bei uns in der westlichen Hemisphäre leider in Vergessenheit geraten: die völlig harmlose, unkomplizierte, billige und sehr wirkungsmächtige Leber/Gallekur.

Die Leber ist durchzogen von haardünne „Gallengängchen“, die wie Abfallkanäle alle Abfallstoffe sammeln und diese dann in den Darm transportieren. Bei der Reinigung der Leber geht es um die Reinigung der Gallengängchen INNERHALB der Leber.

Diese Gallengängchen verschmelzen zu immer grösseren Gängen, münden schliesslich in dem Gallengang, der nahe der Gallenblase aus der Leber austritt.

In der Gallenflüssigkeit sind nicht nur Abfallstoffe sondern auch die nützlichen „Gallensäuren“, die zur Auflösung von Fett im Darm notwendig sind. Die Gallenblase hängt am grossen Gallengang dran und hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit zu sammeln und einzudicken und bei Bedarf an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können.

Ca. 25% aller Menschen über 60 Jahren haben im Ultraschall sichtbare Gallensteine in der Gallenblase oder dem großen Gallengang. Sichtbar werden hier aber nur die großen Steine, der sogenannte **Gallegries** bleibt unentdeckt.

Beim gesunden Menschen fließt täglich ca. 1 Liter Galle durch die Gallengänge aus der Leber ab. Viele Menschen leiden aber unter „intrahepatisch“ verstopften Gallengängen, dass oft nur weniger als die Hälfte der Galle abfließen kann. Sicher vorhanden sind derartige Verstopfungen wenn erhöhte **Billirubinwerte** im Blut zu messen sind (Morbus Meulengracht).

Durch Fehlernährung oder zu geringer Trinkmenge verändert sich die Zusammensetzung der Galle derart, dass sich Gallegries und Mini-Gallensteine bilden. Besonders der feine Gallegries verstopft schon die Kleinstgänge in der Leber und behindert so den Abfluss. Man kann dies mit einem Gartenschlauch vergleichen, in dem Kieselsteine liegen. Gallegries bleibt aber unbeachtet, da er im Ultraschall nicht sichtbar ist, hat aber – **wie wir durch die massiven Verbesserungen nach dieser Gallekur wissen** – erhebliche gesundheitliche Folgen. Die hier aufgeführte Leberreinigung bietet eine einfache und sichere Möglichkeit, die Gallengänge frei zu machen.

**Achtung:** Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, dass sich große Gallensteine in den Gängen befinden, sollten Sie diese Reinigung nur unter ärztlicher Beaufsichtigung durchführen. Kleine Gallensteine bis 1cm gehen ab, über 2cm hab ich bis jetzt noch keine Gallensteine abgehen gesehen, symptomatische Steinträger mussten schliesslich doch immer operieren gehen. Bitte halten Sie immer erst Rücksprache mit mir. Was ich definitiv sagen kann: wer Steine trägt oder trug hat JEDENFALLS immer auch kleine, nicht sichtbare Steine und Gallegries und profitiert von dieser Kur, ja er benötigen mehrere Zyklen der „Leber-Reinigung“. Halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit mir.



ERCP = Färbung der Gallengänge mit Kontrastmittel  
zugeführt durch einen verschluckten Schlauch

## Bei folgenden Problemen kann man von einer Leberreinigung profitieren:

- Hoher Cholesterinspiegel
- Hoher Bilirubinspiegel
- Schlechte Fettverdauung
- Unverträglichkeit von Alkohol
- Gelbfärbung der Haut oder der Augen
- Blähungen, Beschwerden durch Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Gurken
- Schmerzen in der Schulter, dem Oberarm und dem oberen Rücken
- Chronische Müdigkeit
- Blutdruck
- Kopfschmerzen, Migräne, Augenmigräne
- Augenbeschwerden
- Schlafstörungen (typisch von 3h-5h morgens)
- Energie-Einbruch am Nachmittag / abend
- Gallenkoliken

Diese Leberreinigung ist tatsächlich ein überraschend wirksames Verfahren zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Dass man mit so einer simplen Massnahme eine so wertvolle Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden erreichen kann, überrascht mich immer wieder als „Schulmediziner“.

Die Leberreinigung besteht aus einer **VORBEREITUNG** und der **REINIGUNG**, die vorbereitenden Maßnahmen sind notwendig um Komplikationen zu verhindern und steigern der Wirksamkeit, denn hierdurch lösen sich Steine/Gries schon etwas auf, so dass insgesamt mehr Steine/Gries ausgeschieden werden können.

Bei der Durchführung einer Reinigung werden die vorderen Steine/Gries aus den großen Gängen ausgeschieden und die weiter hinten liegenden Griesstücke aus den kleineren Gängen in die vorderen transportiert. Die Gänge sind einfach zu lang, als dass bei einer einzelnen Reinigung alle Steine aus den unzähligen Gängen ausgeschieden werden könnten.

Deshalb sind bei großen Beschwerden mehrere Reinigungen im Abstand von einem Monat nacheinander durchzuführen, bis die Beschwerden verschwunden sind. Bei einem hohen Cholesterinspiegel können so z.B. 3-5 Reinigungen notwendig sein. Teilweise werden erst bei der 3. oder 4. Reinigung wirklich viele Steine ausgeschieden und die Beschwerden verbessert. Die Steinchen oder Cholesterin-Kristalle können sie nach erfolgter Reinigung im Stuhl wiederfinden, den sie ev. interessehalber auswaschen. Steinchen imponieren meistens grün, Kristalle wie „Schaum“ auf dem Stuhl.

## Vorbereitende Maßnahmen

1-3 Wochen vor der Reinigung täglich eine Tasse Lebertee-Aufguss einnehmen:

### Lebertee

- Fol Taraxaci
- Radx Taraxaci
- Hb Card. mariani
- Fol Menth Pip
- Goldrute (Solidago)

aa ad 150,0

Anwendung: ca. 2 Teelöffel auf 1 Häferl (ca. 200 ml) mit brühend heissem Wasser übergießen 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, ohne zuzudecken den Tee schluckweise (langsam) warm trinken (am besten nach dem Frühstück getrunken)

3 Tage vor der Reinigung eine möglichst vegane Ernährung – Metabolic Balance® ist an sich eine ideale Vorbereitung, da der Schwerpunkt der Ernährung auf frischen Gemüsen und Salaten ist. Bedienen sie sich jetzt vorzüglich jenen Plan-Vorschlägen, die fleischlos sind.

## Die Leberreinigung

➤ Führen Sie die Reinigung am besten am Wochenende durch, damit Sie sich am nächsten Tag erholen können, wenn die Leber ordentlich verstopft ist, kann die Kur ziemlich fordern.

- Manche behaupten, dass die Kur am wirkungsvollsten bei abnehmendem Mond ist.
- Bei Medikament-Einnahmen bitte um Rücksprache mit mir, da im Zusammenhang mit der Kur die Medikamente weniger wirksam sein könnten.

### Sie benötigen:

- 4 Esslöffel Bittersalz
- 125 ml Olivenöl oder Rapsöl
- 2 frische Grapefruit (Sie benötigen wenigstens 170 ml Saft.)

# Leberreinigung - Ablauf

- Bis 14.00 Uhr:** Essen Sie ein fett- und eiweißfreies Frühstück und Mittagessen (Obst und Gemüse; kein Dressing usw.). Am besten trinken Sie nur eine Mischung aus Karotten-, Rote Beete- und Apfelsaft. Gerade die Apfelsäure lockert und löst die Steine auf. Bitte nur Bio-Säfte, die meisten handelsübliche Säfte bestehen meistens aus aromatisiertem Traubensaft.
- Ab 14:00 Uhr:** Essen sie ab nun nichts mehr und trinken nur mehr Wasser.
- Um 18:00 Uhr:** Trinken Sie 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Lösen sie das Bittersalz mit etwas kochendem Wasser auf – vermindert die Bitterkeit drastisch. Danach mit kaltem Wasser verdünnen, ev. mit Eiswürfeln abkühlen, als kaltes lässt es sich leichter trinken.
- Um 20:00 Uhr:** Trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz.
- Um 21:45 Uhr:** Machen Sie sich fertig fürs Bett. Gehen Sie auch noch einmal auf Toilette.
- Um 22:00 Uhr:** Vermischen Sie das Olivenöl mit dem Grapefruitsaft gut (Shaker). Dies geht nur mit frisch gepresstem Saft. Trinken Sie die Mischung jetzt zügig im Stehen neben dem Bett und legen sich dann sofort hin! Wenn Sie dies nicht tun, scheiden Sie möglicherweise weniger Steine aus, denn die Leber arbeitet viel besser im Liegen. Legen Sie sich flach auf den Rücken, den Kopf etwas erhöht. Zusätzlich legen Sie sich eine Wärmflasche auf die Leber. Bleiben Sie so mindestens 20 Minuten auf dem Rücken liegen, denn jetzt lösen sich die Steine. Möglicherweise spüren Sie, wie sich die Steine in der Leber bewegen. Versuchen Sie dann zu schlafen; auch dies ist für den Erfolg wichtig.
- Am Morgen:** Wenn Sie schon Durchfall haben, können Sie auf die beiden Einnahmen am Morgen verzichten.
- Ansonsten: trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Falls Sie eine Magenverstimmung haben, warten Sie bis sie abgeklungen ist. Trinken Sie die Lösung aber nicht vor 6 Uhr. Sie dürfen sich jetzt auch wieder ins Bett legen.
- 2 Stunden später:** Trinken Sie zum letzten Mal 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Nach weiteren 2 Stunden dürfen Sie wieder langsam anfangen zu essen. Beginnen Sie mit Obst und leichten Speisen.
- Prüfen Sie den Erfolg:** Am Morgen haben Sie wahrscheinlich Durchfall. Suchen Sie im Stuhl in der Toilette nach grünen Steinen, da sie der Beweis dafür sind, dass es sich um Gallensteine und nicht um Verdauungsreste handelt. Nur Galle aus der Leber ist erbsengrün. Der Stuhl sinkt nach unten, während die Gallensteine wegen ihres Cholesteringehalts schwimmen. Zählen Sie die braunen und die grünen Steine überschlägig. Sie sollten insgesamt mehrere hundert Steine ausscheiden, bevor die Leber gut gereinigt ist. Hierzu sind oft 5 Reinigungen notwendig. Gelegentlich sind die Gallengänge voller Cholesterinkristalle, die sich nicht zu runden Steinen geformt haben. Sie erscheinen als bräunliche 'Spreu', die in der Toilette auf der Oberfläche schwimmt. Die Ausscheidung dieser Spreu ist genauso wichtig wie die Reinigung von Steinen.

**Die Reinigung klingt viel aufwendiger als sie ist. Geben Sie Ihrem Körper eine Chance und beurteilen Sie dann selbst. Es wird sich für Sie lohnen !!!**

**Bitte rufen sie mich nach erfolgter Kur an und berichten über Erfolg bzw. Veränderungen.**

# Rückmeldung nach erfolgter Gallekur

## Email vom 28.10.08

Echt genial! Wie es derzeit aussieht, hat die Mutter schon nach 3 Tagen mit Löwenzahnwurzeltee ihre ACE-Hemmer-Dosis (Co-Diovan) halbieren können. Halbe Dosis ergibt RR: 107/73! Ich lasse sei weiter messen, falls er instabil oder zu niedrig wird, evtl. Umstieg auf schwächeres Medikament. Bin schon sehr gespannt, wie sich das mit der Abschlussbehandlung entwickelt. So far wunderbar! Ich mache aus Solidarität und Neugier mal mit, auch wenn mein Gamma-GT von 4 nicht gerade für eine Minderfunktion der Leber spricht.

## Email vom 12.11.08

Ich nehme dich beim Wort, hier mein Bericht: Aufgrund familiärer Disposition konnte ich zwar davon ausgehen, dass ich durchaus Gallensteine beheimate aber von der Menge, die da jetzt ausgeschieden wurde, bin ich doch geschockt.

Während der Löwenzahnwurzeltee-Phase fühlte ich mich ständig leicht grippig, mir war ständig fröstelig. Das verschwand mit der Ausleitung. Die war wirklich harmlos, wohl aufgrund der geringen Nahrungsmenge und der gesunden Ernährung. Die abführende Wirkung des Bittersalzes setzte prompt ein, deswegen konnte ich den Grapefruit-Cocktail erst gegen 23.00h einnehmen. Das machte aber offensichtlich keinen Unterschied in der Wirksamkeit. Es kamen zig große "Steine" zum Vorschein und ich staunte über deren Größe. Noch mehr über wohl tausende Partikel von Gallengries. Zu diesem Zeitpunkt hätte es mich wohl auch nicht mehr verwundert, wenn ein Alien aufgetaucht wäre... ;-). Mit "normalem" Stuhlgang kamen dann noch Gallensteine zum Vorschein, die ich aus dem Reagenzglas meiner Mutter nach deren Cholezystektomie kannte: außen bräunlich, innen dunkelgrün, fast schwarz. Die waren wohl schon lange in der Galle gelegen.

Das Gefühl danach: eine seltsame Ruhe in der Lebergegend, das Druckgefühl in dem Bereich und auch zum Kopf hin war weg. Gestern schwang ich mich wieder aufs Rad und stellte fest, dass sich die Energiebereitstellung verbessert hat. Der Gesamtzustand ist derzeit ausgeglichener, der Kopf freier. Mal schauen, ob das so bleibt. Ich werde die Kur kommende Woche nochmals starten.



## Email vom 24.11.08

Die Leberreinigung ist doch nicht durchwegs zu empfehlen: Ich habe versucht, mir meinen Kummer wegzutrinken - ohne Erfolg, nach der Leberreinigung.

Nach zusammen 2 Flaschen Schampus gab ich aus Höflichkeit lieber auf. Bisher hatte ich Alkohol schon in geringen Mengen nicht vertragen und deshalb auch gemieden, und jetzt das!

Da will ich mich nach 10 Jahren EINMAL betrinken...!! Weißt du wie teuer das wird?!

## Email vom 20. Jänner 09

Anbei die gewünschten Fotos der zwei bisherigen Leberreinigungsläufe. Erster Lauf: Fotos 1470-1472, zweiter Lauf: Foto 1473 im Abstand von ca. 6 Wochen. Wie du siehst, waren sie recht ergiebig. Die Größe der Steine kannst du sicher anhand der Fugenbreite einschätzen, ansonsten: die größten Steine hatten einen Durchmesser von 1,5 - 2 cm.



## Sg.Hr.Dr.Retzek,

vor einer Woche habe ich eine Leberreinigung gemacht. War sehr skeptisch, ob das auch funktioniert. Habe am nächsten Tag ungefähr 2/3 der grösseren Steine aus dem Stuhl geholt. Waren sicher über 30 grössere Steine. Die Steine waren ganz weich und innen dunkelgrün. Aussen hellgrün. Fühle mich von Tag zu Tag immer besser. Blutdruck hat wieder ideale Werte. zweiter Wert war schon öfters über 100. Jetzt 80. Herzrhythmusstörungen sind auch weg. Herzlichen Dank für ihre Tips. Habe mir auch die homoöpathischen Kugeln zur Unterstützung der Leberfunktion besorgt. Es werden noch einige Reinigungen erfolgen.

**Achtung:** die „grossen Steine“ sind nicht tatsächlich „Gallensteine“ sondern ein Addukt aus dem Öl, Bittersalz und Billirubin bzw. Verdeglobin aus der Leber. ABER: tatsächlich sehen wir, dass mit Besserung der Leberfunktion sehr wohl die „Steine“ verschwinden und nur noch „kleiner Gries“ – später gar nichts auffallendes im Stuhl zu Tage tritt, d.h. die „Steine“ sind ein Mass-Stab für die Leberfunktion und deren Fähigkeit auch mit grossen Mengen Fett elegant umzugehen und je schlechter die Leber und ihre Verdauungsleistung ist, desto mehr an diesen Addukten treten auf. Die Addukte schleppen tatsächlich jede Menge abgelagertes Bilirubin und Gallensäuren aus der Leber fort und optimieren die Leberleistung, wie die vielen Rückmeldungen und die Verbesserung der Leberwerte beweisen.

Mittlerweile habe ich sicher > 50 derartige Rückmeldungen bekommen (Stand Okt 2009) – Dr. Retzek

