

Der Monat Mai: Die Zeit der Blutreinigung

Frage: ich habe versucht, durch die Leberreinigung im Frühjahr meine Organfunktionen wieder herzustellen. Jetzt merke ich, dass sich mein Stoffwechsel schwer tut, wieder so richtig in Schwung zu kommen. Ich habe von der Möglichkeit einer zusätzlichen Darm- und Nierenunterstützung gehört, die Sie im Anschluss an die Leberentgiftung in solchen Situationen empfehlen. Die Leberentlastung hat mir schon sehr geholfen, auch mein seelisch emotionales Befinden wieder zu ordnen. Jetzt, wo ich erkenne, wie wichtig die Gesunderhaltung für meinen Alltag und mein Wohlbefinden ist, habe ich Lust auf mehr bekommen.

Antwort: Auch wenn die Leberreinigung für sich alleine erstaunliche Ergebnisse liefern kann, sollte sie idealerweise im Zusammenspiel mit einer Darm- und Nierenreinigung durchgeführt werden. Die Darmreinigung ermöglicht die Entfaltung eines individuellen Bakterienwachstums und damit die Entwicklung einer schlagfertigen Körperabwehr (Immunsystem). Dabei kann man sich das biologische System des Darmes mit all seinen komplexen Zusammenhängen wie die Erde eines Gartenbeetes vorstellen. Auch dort braucht es bestimmte Maßnahmen, die man in einer bestimmten Reihenfolge ergreifen muss, damit es gut wächst. Die Nierenunterstützung stellt sicher, dass die während der Leberreinigung freigesetzten Toxine diese wichtigen Ausscheidungsorgane nicht über Gebühr belasten. Die Nieren und die Nebennieren stellen die Grundenergie bereit, vergleichbar mit dem sich erwärmenden Boden in den wärmer werdenden Frühjahrsnächten im Mai. Es sollte spätestens nach der 2. oder 3. Leberreinigung eine Nierenreinigung erfolgen, und dann noch eine, wenn die Leber endgültig völlig sauber ist. Alternativ können Sie nach jeder Leberreinigung 2-3 Tage lang eine Tasse Nierentee trinken. Folgen Sie dabei der ärztlichen Anleitung oder dem Rat eines Apothekers, wenn es zum Beispiel um die Zusammenstellung eines passenden Nierentees geht. Menschen, deren Darm akut schwer verstopft ist, oder die schon lange unter Verstopfung leiden, sollten in Erwägung ziehen, 2 bis 3 Darmreinigungen durchzuführen. Um es nochmals klar auszudrücken: es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Darm binnen drei Tagen nach jeder Leberreinigung spülen. Die Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase können zusammen mit anderen Toxinen im Darm zurückbleiben. Es ist für Ihre Gesundheit unabdingbar, diese Belastungen zu entfernen und geordnet auszuleiten.

BEISPIEL FÜR KRÄUTERREZEPT NIERENTEE

Beispiele von Kräutern, die Nierensteine auflösen und die Nierenreinigung unterstützen:

- 15 gramm Brennesselkraut
- 15 gramm Birkenblätter
- 10 gramm Fenchelsamen
- 10 gramm Ackerschachtelhalm
- 10 gramm Goldrutenkraut
- 10 gramm Bärentraubenblätter

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

- 1 Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, 2 Wochen lang täglich 3 Tassen, zusätzlich sehr viel Wasser trinken und den Tee ev. verdünnen
- Majoran/Petersilie/Sellerie (Stange, Wurzel) als Küchenkräuter und Gemüse. Achtung: keine Übertreibung mit der Menge! Es handelt sich um Gewürze, nicht um Gemüse als Beilage! Die Niere ist vergleichbar mit einem Wasserrad: Die Nierenkräuter sind wie das Schmieröl, wenn nicht Wasser auf das Mühlrad kommt, so „mahlt das System Niere“, welches nach der chinesischen Medizin Klares von Trübem trennt, nicht gut.

BEISPIEL FÜR KRÄUTERREZEPT LEBERTEE

- 15 gramm Löwenzahn
- 15 gramm Mariendistel
- 20 gramm Pfefferminze
- 20 gramm Schafgarbe
- 15 gramm Kamillenblüten
- 10 gramm Fenchel
- 1 Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, 2 Wochen lang täglich 3 Tassen, zusätzlich sehr viel Wasser trinken und den Tee ev. verdünnen
- Artischocken, verschiedene Bittersalate, Oliven als Gemüsebeilagen. Hier gelten keine Mengenbeschränkungen, wie bei der Niere

BEACHTEN SIE ALLGEMEIN:

1. Trinken Sie oft und viel stilles Wasser
2. Nehmen Sie lebenswichtige ionische Mineralstoffe (Basenpulver: ev. als Rezept für die Apotheke bei uns erhältlich)
3. Reduzieren Sie den Alkoholkonsum
4. Vermeiden Sie übermäßiges Essen
5. Essen Sie in Ruhe und zu regelmäßigen Zeiten
6. Ziehen sie zeitweise vegetarisch betonte Ernährung vor
7. Vermeiden Sie Fertig- Nahrungsmittel aus der Tiefkühltruhe
8. Essen Sie unraffiniertes Meersalz (Fleur de sel)
9. Genießen sie ausreichend guten Schlaf
10. Vermeiden Sie, sich zu überarbeiten
11. Treiben Sie regelmäßig Sport und machen Sie dabei ausgedehnte Dehnungsübungen (progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)
12. Setzen Sie sich regelmäßig dem Sonnenlicht aus
13. Verwenden Sie regelmäßig Leberkräuter (Bitterstoffe)
14. Wenden Sie regelmäßig Speiseöl (Leinöl) mit ungesättigten Fettsäuren an.
15. Entfernen sie im Falle von relevanter diagnostizierter Schwermetallbelastung Amalgamfüllungen und machen Sie eine ev. medizinische Schwermetallausleitung.
16. Bringen Sie Ihre emotionale Gesundheit ins ausgewogene Gleichgewicht (Ordnungstherapie)
17. Machen Sie eventuell einen Leberwickel: feuchtes Tuch auf Leber, darüber eine Wärmflasche und ein Handtuch, ab ins Bett unter die Decke!