

## De lever- en galreiniging

### *Inleiding*

*De galvloeistof wordt in de lever gevormd en druppelt via tientallen kleine galgangetjes in steeds grotere galgangen en verzamelt zich uiteindelijk in de galblaas. Tijdens en kort na een maaltijd (met name een vetrijke maaltijd) wordt de gal in de darmen 'geperst'. De spijsverteringssappen helpen vervolgens bij de vertering en de afvalstoffen verlaten met de ontlasting het lichaam.*

Door een ongezonde leefwijze kan de gal indikken en kunnen zich kleine galsteentjes vormen. Deze beginnende steentjes zijn eigenlijk nog geen echte galstenen, maar eerder 'samenklontering' die de galgangetjes in de lever kunnen afsluiten. Deze verstopping van galgangen door ingedikte gal bemoeilijkt de vorming van spijsverteringssappen en de afvoer van gifstoffen door de lever. Dit op zijn beurt kan de mede oorzaak zijn van tal van vage en chronische klachten. Deze samenklontering (beginnende galstenen) zijn niet op röntgenfoto's zichtbaar. Pas wanneer deze samenklontering in de galblaas uitkristalliseren en groter worden, worden ze op röntgenfoto's als echte galstenen zichtbaar.

De lever is betrokken bij tal van vitale levensfuncties en speelt ook een belangrijke rol bij de spijsvertering en uitscheiding van gifstoffen uit het lichaam. Ver voordat er sprake is van duidelijke galstenen kunnen tientallen kleine 'galsteentjes' de galgangen verstoppen en de leverfuncties in meer of mindere mate verstoren. Galverstoppingen kunnen mede een oorzaak zijn voor het ontstaan van tal van chronische klachten/verzwakkingen en ziekten die daaruit kunnen vloeien.

Middels een leverreiniging is het mogelijk bovenbeschreven verstoppingen in de galgangen op te heffen en zelfs kleine en grote galstenen af te voeren. De leverreiniging kan zo een belangrijke bijdrage leveren aan een goede spijsvertering en aan het ontgiften van het lichaam. In de praktijk blijkt dat de lever van veel mensen verstopt is en dat meer dan de helft van de mensen wanneer ze een leverreiniging uitvoeren vele kleine steentjes en samenklontering 'uitpoepen'.

Aan de lever- en galreiniging wordt in de reguliere geneeskunde weinig of geen belang gehecht. In meerdere traditionele geneeswijzen echter is de leverreiniging een belangrijke methode in de behandeling en preventie van tal van ziekten.

## Het proces van de leverreiniging

*Kies een vrij weekend zodat je voldoende rust hebt om het proces te doorlopen.*

- Drink 1 week van tevoren 3xdd een glas nier/blaaashee.
- Drink de laatste 5 dagen 1 liter biologisch appelsap verspreid over de dag. Dit appelsap opent de kleine gal afvoergangen en bevordert de galdoorstroming. Mensen met kanker en/of mensen die in verband met een schimmelbelasting geen appelsap mogen drinken kunnen in plaats van 1 liter appelsap 4 eetlepels appelazijn oplossen in 1 liter water.
- Stop donderdag met de nier/blaaashee.
- Neem op vrijdag een ontbijt zonder vet.
- Lunch bijvoorbeeld met een gekookte granen vlokkenpap (geen boter of melk), gepofte aardappelen of groenten met alleen wat zout.

### *Zorg voor de volgende ingrediënten*

*100 ml olijfolie*

*Roze grapefruits voor 150 ml sap*

*Los 50 gr Epsom zout (bitterzout) op in 800ml water en maak hiervan 4 gelijke porties van 200 ml elk*

*7 capsules ornithine om er zeker van te zijn dat je kunt slapen*

*Een groot plastic rietje om te helpen de drank te drinken*

*Een literpot met deksel*

### **De vrijdag**

- **14.00 uur:** eet of drink niet meer na 14 uur dit uur.
- **18.00 uur:** drink een portie bitterzout-oplossing en spoel daarna de smaak uit je mond.
- **20.00 uur:** drink de tweede portie van de bitterzout-oplossing. Bij het proces is timing belangrijk om resultaat te hebben. Wees niet meer dan 10 minuten vroeger of later.
- Door de bitterzoutoplossing ga je mogelijk enkele keren naar het toilet.

- **21.45 uur:** giet 100 ml olijfolie in de pot met deksel. Pers 150 ml grapefruitsap met de hand uit in een maatbeker. Schenk dit sap (zonder vruchtvlies) bij de olijfolie. Sluit de pot goed af en schud stevig tot het geheel waterachtig is (werkt alleen goed met vers grapefruitsap).
- **22.00 uur:** drink binnen 15 minuten staande de olie-sap-mix. Neem 7 ornithine capsules met de eerste slokjes om er zeker van te zijn dat je de hele nacht zult doorslapen. Wanneer je het vies vindt, is het misschien makkelijker om de mix door het grote rietje op te zuigen. Je kunt eventueel ketchup, kaneel of bruine suiker tussen de slokjes door gebruiken. Wanneer je moet overgeven na inname van de olie stop de kuur dan en begin de volgende dag opnieuw met alle instructies van de vrijdag. Belangrijk: zodra je de mix opgedronken hebt, ga je op je rug op bed liggen met je hoofd iets hoger op een kussen (uiterlijk om 22.15 uur). Blijf de eerste 20 minuten zo stil mogelijk liggen. Het kan zijn dat je een hele rits steentjes als knikkertjes door de galbuisjes voelt gaan. Dat doet geen pijn, want de galbuisjes zijn voorbereid door het appelsap en staan open door de werking van het bitterzout. Ga liefst zo snel mogelijk slapen.

### Zaterdagmorgen

- Neem bij het opstaan de derde portie bitterzout-oplossing. Als je je verstopt voelt of misselijk, wacht dan tot dat gevoel weg is, voordat je het opdrinkt. Je kunt eventueel teruggaan naar bed. Neem de derde portie bitterzout-oplossing niet voor 06.00 uur.
- Twee uur later: Neem het vierde en laatste portie bitterzout-oplossing. Je kunt eventueel weer naar bed gaan.
- Na nog eens twee uur: je kunt nu weer wat eten (begin met vruchtensap) en bijvoorbeeld een half uur later wat fruit.
- Een uur later kun je wat anders gaan eten, maar houd het eenvoudig en licht verteerbaar. Tegen de middag moet je je weer wat beter voelen.
- Je kunt verwachten dat je 's ochtends diarree hebt. Vang je ontlasting bij voorkeur in een vergiet op. Zo kun je zien of je galsteentjes hebt uitgeloopt. Galstenen kunnen ook boven komen drijven vanwege het cholesterol dat er inzit. Er kunnen enkele, tientallen, soms zelfs honderden steentjes loslaten. Soms zitten de galbuisjes vol met cholesterolkristallen die geen ronde steentjes hebben gevormd, maar een soort 'snippers' die bovenop de vloeibare stoelgang drijven. Ze kunnen bruin van kleur zijn, met talrijke witte kristalletjes. Het verwijderen van deze cholesterolkristallen is minstens zo belangrijk als het verwijderen van stenen.

Wanneer klachten aanhouden kan een tweede of derde reiniging nodig zijn om de steentjes die zich in de galgangen in de richting van de darm verplaatsen in een tweede of derde reiniging helemaal af te voeren. Je kunt de reiniging met tussenpozen van 2 weken herhalen. Doe dit niet wanneer je ziek bent.

## Tot slot

Wanneer de lever sterk vervuild is, kun je eventueel misselijk worden. Het is dan aan te raden de kuur onder begeleiding 4-6 maal te herhalen met telkens 2-4 weken tussenpauze.

Wanneer je niets merkt van de eerste reiniging, kan het zijn dat de lever dusdanig vervuild is, dat je meerdere reinigingen nodig hebt om de samenklontering in de galgangetjes 'los te weken' en af te voeren. Overleg met een deskundige.

Wanneer je gezond bent, kun je je lever 1-2x per jaar preventief reinigen.

Vraag: Hoe veilig is de leverreiniging?

Antwoord van Andreas Moritz: Veilig.

Deskundigen rapporteren geen pijn of complicaties op honderden patienten (zelfs ouderen). Het is wel mogelijk dat je ziek/misselijk bent in de eerste 2 dagen na een reiniging.