

Andreas Moritz

Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung

Leseprobe

[Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b17048>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Anmerkung aus rechtlichen Gründen	x
Entscheidend ist der klinische Erfolg.	xi
Widmung	xii

Einführung 1

1 Gallensteine in der Leber: Ein großes Gesundheitsrisiko 13

Warum Galle so wichtig ist	20
Störungen des Verdauungssystems	21
<i>Erkrankungen im Mundbereich</i>	24
<i>Erkrankungen des Magens</i>	26
<i>Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse</i>	31
<i>Erkrankungen der Leber</i>	33
<i>Erkrankungen der Gallenblase und der Gallengänge</i>	42
<i>Was sind Gallensteine?</i>	44
<i>Erkrankungen des Darms</i>	50
Störungen des Herz-Kreislauf-Systems	55
<i>Koronare Herzkrankheit</i>	56
<i>Entlarvung der Cholesterinlügen</i>	64
<i>Wie Cholesterin dem Menschen nützt</i>	65
<i>Statine – der große Betrug</i>	68
<i>Statine als Verursacher von Herzerkrankungen und Leberschäden</i>	71
<i>Kreislaufstörungen, Vergrößerung von Herz und Milz, Krampfadern, Lymphstau, Hormonstörungen</i>	79
Störungen des Atemsystems	88
Störungen des Harnsystems	90
Störungen des Nervensystems	97
Erkrankungen der Knochen	100
Erkrankungen der Gelenke	103
<i>Geheimnis der Autoimmunerkrankungen gelöst</i>	103
<i>Das Impfdilemma</i>	106
<i>CDC bei vorsätzlicher Fälschung von Impfforschungsdaten ertappt</i>	109
<i>Donald Trump erhebt seine Stimme</i>	113
<i>Schlaue Reaktion des Darms</i>	116
Störungen des Fortpflanzungssystems	120
Erkrankungen der Haut	121
Risiken bei der Behandlung von Krankheiten	124

2 Wie erkenne ich, dass ich Gallensteine habe?.....	130
Anzeichen und Merkmale.....	131
<i>Die Haut.....</i>	<i>131</i>
<i>Die Nase.....</i>	<i>133</i>
<i>Die Augen.....</i>	<i>134</i>
<i>Zunge, Mund, Lippen und Zähne.....</i>	<i>136</i>
<i>Hände, Nägel und Füße.....</i>	<i>138</i>
<i>Die Beschaffenheit des Stuhls.....</i>	<i>140</i>
Schlussbemerkung.....	141
3 Die häufigsten Ursachen für Gallensteine (und Krankheiten).....	142
1. Ernährung.....	145
<i>Übermäßiges Essen.....</i>	<i>145</i>
<i>Essen zwischen den Mahlzeiten.....</i>	<i>147</i>
<i>Üppige Mahlzeiten am Abend.....</i>	<i>150</i>
<i>Übermäßiger Eiweißkonsum.....</i>	<i>150</i>
<i>Unser Körper – eine Eiweißfabrik.....</i>	<i>153</i>
<i>Kann man der Wissenschaft noch vertrauen?.....</i>	<i>154</i>
<i>Gesundheitsrisiken durch Fleisch.....</i>	<i>157</i>
<i>Fisch und Meeresfrüchte – unvermutete Gefahren.....</i>	<i>165</i>
<i>Vitamin-B12-Mangel.....</i>	<i>166</i>
<i>Der Mensch ist auf eiweißarme Ernährung ausgelegt.....</i>	<i>169</i>
<i>Gallenkolik auslösende Nahrungsmittel und Getränke.....</i>	<i>171</i>
<i>Künstliche Süßstoffe.....</i>	<i>173</i>
<i>Die Gefahren genetisch veränderter Nahrungsmittel.....</i>	<i>177</i>
<i>Verborgene Gefahren in raffiniertem Salz.....</i>	<i>179</i>
<i>Dehydratation.....</i>	<i>183</i>
<i>Belastungen durch Schwermetalle.....</i>	<i>186</i>
<i>Rapide Gewichtsreduktion.....</i>	<i>188</i>
<i>Der Low-Fat-Irrtum.....</i>	<i>190</i>
<i>Die Milchfettlügen.....</i>	<i>191</i>
2. Pharmazeutika.....	195
<i>Gefährliche Protokolle zur „Medikamentensicherheit“.....</i>	<i>196</i>
<i>Das Schreckgespenst der Medikamentenabhängigkeit.....</i>	<i>198</i>
<i>Moderne Medizin – die größte Tötungsmaschinerie der Menschheit....</i>	<i>202</i>
<i>Krebsmedikamente führen schneller zum Tod.....</i>	<i>206</i>
<i>Krebs als Heilungsansatz.....</i>	<i>207</i>
<i>Die Kontrolle des Tumorwachstums führt zu Metastasierung.....</i>	<i>208</i>
<i>Vorsicht vor konventionellen Krebsbehandlungsmethoden.....</i>	<i>209</i>

<i>Was uns die Krankheit Krebs lehrt</i>	211
<i>Hormonsubstitution und Empfängnisverhütung</i>	212
<i>Andere Pharmazeutika</i>	215
<i>Meiden Sie diese gefährlichen Medikamente</i>	216
<i>Fluoridvergiftung</i>	223
<i>Es gibt auch gesunde Fluoride:</i>	226
<i>Medikamente für Kinder mit hirnschädigenden Substanzen</i>	227
<i>Gelatine in Medikamenten, Impfstoffen und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln</i>	228
3. <i>Impfstoffe – eine tödliche Falle</i>	229
<i>Die schädigenden Auswirkungen von Impfstoffen</i>	229
<i>Die Körper hilfloser Kinder werden mit Gift vollgepumpt</i>	237
<i>Ein Irrtum und seine Folgen</i>	238
<i>Der Glaube an gefährliche Mythen</i>	241
<i>Wissenschaftler enthüllen Impfstoffbetrug</i>	246
<i>Grippeimpfstoffe sind zu 98,5 Prozent unwirksam</i>	250
<i>Unerwartete Hilfe von Mutter Natur</i>	257
4. <i>Lebensweise</i>	264
<i>Eingriffe in die biologische Uhr</i>	264
<i>Der natürliche Schlaf-Wach-Zyklus</i>	264
<i>Warum ein ungestörter Melatonin-Zyklus wichtig ist</i>	267
<i>Warnung vor Melatonin-Ergänzungsmitteln</i>	268
<i>Natürliche Essenszeiten</i>	269
5. <i>Verschiedene Ursachen</i>	270
<i>Verminderte Magensaftsekretion</i>	270
<i>Säfte und Smoothies– zu viel des Guten</i>	273
<i>Stundenlanger Fernsehkonsum</i>	275
<i>Emotionaler Stress</i>	277
<i>Konventionelle Behandlungsmethoden bei Gallensteinen</i>	279
<i>1. Das Auflösen der Gallensteine</i>	281
<i>2. Stoßwellentherapie</i>	282
<i>3. Operation</i>	283
<i>Schlussfolgerung</i>	285
4 Die Leber- und Gallenblasenreinigung	287
<i>Vorbereitung</i>	288
<i>Ernährungsempfehlungen (für die ersten fünf Tage)</i>	290
<i>Die beste Zeit für die Reinigung:</i>	290

<i>Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, wenn Sie</i>	
<i>regelmäßig Medikamente einnehmen!</i>	290
<i>Sicherheitshinweis zu Krebsmedikamenten</i>	292
<i>Hinweise zur Einnahme von Schilddrüsenmedikamenten</i>	292
<i>Nahrungsergänzungsmittel</i>	292
<i>Leberreinigung in welchem Alter?</i>	292
<i>Reinigen Sie VOR und NACH der Leberreinigung Ihren Darm</i>	292
<i>Was am 6. Tag der Vorbereitungsphase zu tun ist:</i>	293
Die eigentliche Leberspülung.....	294
<i>Am Abend</i>	294
<i>Am nächsten Morgen</i>	296
<i>Ausreichend Wasser ist wichtig während der Reinigung</i>	297
<i>Gegenanzeigen für eine Leberreinigung</i>	
<i>(wann eine Leberreinigung nicht zu empfehlen ist):</i>	297
Was Sie nun erwarten können.....	301
Antworten auf häufig auftretende Fragen	304
<i>Ist es ratsam, vor der Leberreinigung eine Parasitenreinigung</i>	
<i>durchzuführen?</i>	304
<i>Wie oft sollte die Leberreinigung durchgeführt werden?</i>	306
<i>Wie gelangen große Gallensteine sicher durch die engen</i>	
<i>Gallenwege?</i>	309
<i>Befolgen Sie das Ablaufprotokoll für eine sichere Leberreinigung</i>	313
<i>Darm- und Nierenreinigung als wichtige Ergänzung</i>	315
<i>Alternativen zu Apfelsaft bzw. Sauerkirschsaft</i>	316
<i>Verwenden Sie ausschließlich bestes Natives Olivenöl extra</i>	317
<i>Ist es ratsam, während der Vorbereitung auf eine</i>	
<i>Leberreinigung zu fasten?</i>	318
Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Leberreinigung.....	319
<i>Schlafprobleme in der Nacht der Leberspülung</i>	319
<i>Unverträglichkeit von Bittersalz</i>	319
<i>Vorbehalte gegenüber der Einnahme von Bittersalz</i>	320
<i>In der Medizin findet Bittersalz (Magnesium) Anwendung als</i>	321
<i>Unverträglichkeit von Olivenöl</i>	323
<i>Unverträglichkeit von Zitrusäften</i>	324
<i>Leberreinigungen sind auch ohne Gallenblase möglich</i>	324
<i>Warum vielleicht keine verkalkten Gallensteine ausgeschieden werden</i>	325
<i>Kopfschmerzen, Übelkeit oder Unwohlsein während oder nach</i>	
<i>der Leberspülung</i>	329

<i>Die Leberreinigung brachte nicht die erwarteten Ergebnisse</i>	330
<i>Unterbrechung während der Vorbereitungsphase</i>	332
<i>ACHTUNG: Gallenkolik (wie damit umzugehen ist)</i>	332
<i>Können oder sollten Kinder Leberreinigungen machen?</i>	335
5 Einfache Leitlinien: Gallensteine in der Leber verhindern	337
1. Reinigen Sie Ihre Leber zweimal im Jahr	337
2. Achten Sie auf einen sauberen Darm	337
3. Achten Sie auf saubere Nieren	345
4. Trinken Sie regelmäßig ionisiertes Wasser	358
5. Achten Sie auf lebenswichtige ionische Mineralstoffe	359
6. „Gib uns unseren täglichen Schwefel!“	362
7. Trinken Sie ausreichend Wasser	366
8. Trinken Sie weniger Alkohol	369
9. Vermeiden Sie übermäßiges Essen	371
10. Halten Sie regelmäßige Essenzeiten ein	372
11. Ernähren Sie sich ausgewogen vegetarisch/vegan	373
12. Vermeiden Sie „Lightprodukte“	374
13. Verwenden Sie naturbelassenes Meersalz	375
14. Die Bedeutung von Ener-Chi Art	376
15. Achten Sie auf ausreichend Schlaf	377
16. Vermeiden Sie Überarbeitung	379
17. Treiben Sie regelmäßig Sport	380
18. Tanken Sie regelmäßig Sonnenlicht	382
19. Nutzen Sie die Kraft von Leber-Kräutern	394
20. Tägliches Ölsaugen oder Ölziehen	395
21. Lassen Sie alle Zahnfüllungen aus Metall ersetzen	396
22. Vermeiden Sie Wurzelkanalbehandlungen	397
23. Achten Sie auf Ihr emotionales Gleichgewicht und Ihre seelische Gesundheit	402
6 Was man von einer Leber- und Gallenblasenreinigung erwarten darf .	406
Ein Leben ohne Krankheiten	406
Verbesserte Verdauung, Energie und Vitalität	409
Schmerzfrei leben	412
Körperliche Beweglichkeit	413
Umkehrung des Alterungsprozesses	414
Innere und äußere Schönheit	416

Verbesserung der emotionalen Gesundheit	416
Geistige Klarheit und verbesserte Kreativität.....	417
7 Ende des Mythos um „Seifensteine“ aus Olivenöl	419
*** Ein besonderer Hinweis***	435
8 Zusammenfassung	436
Anhang.....	438
Ener-Chi Ionisierte Steine	438
Über den Autor	442
Bezugsquellen	445
Therapeuten	448
Index.....	454

Einführung

Die meisten Menschen gehen davon aus, Gallensteine könnten nur in der Gallenblase vorkommen. Dies ist eine gängige, wenn auch falsche Annahme. Die meisten Gallensteine entstehen nämlich in der Leber, in der Gallenblase kommen dagegen verhältnismäßig wenige vor. Dies können Sie leicht selbst überprüfen, wenn Sie Ihre Leber im Rahmen einer Leberreinigung im wahrsten Sinne des Wortes durchspülen. Dabei kommt es überhaupt nicht darauf an, ob Sie Laie, Arzt oder Wissenschaftler sind oder ob Ihnen die Gallenblase entfernt wurde und Sie deshalb als frei von Gallensteinen gelten.

Die Ergebnisse einer solchen Leberreinigung¹ sprechen für sich. Weder eine Vielzahl wissenschaftlicher Beweise noch medizinischer Erklärungen können den gesundheitlichen Wert einer solchen Reinigung noch weiter untermauern. Jeder, der nach seiner ersten Leberreinigung im WC-Becken Hunderte grüner, beigefarbener, brauner oder schwarzer Gallensteine entdeckt, wird instinktiv spüren, einen wichtigen Schritt auf einem neuen Pfad im Leben getan zu haben.

Vielleicht sind Sie neugierig und beschließen, die ausgeschiedenen Steine zur Analyse an ein Labor zu schicken oder den Hausarzt zu fragen, was er davon hält. Ihr Arzt wird Sie möglicherweise darin unterstützen, dass Sie selbst etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, oder aber Ihnen schlicht sagen, dies sei einfach lächerlich und Sie davor warnen. Egal was andere dazu sagen mögen, das Wichtigste an dieser Erfahrung ist, dass Sie aktiv, vielleicht sogar zum ersten Mal in Ihrem Leben, die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen haben.

Schätzungsweise 20 Prozent der Weltbevölkerung entwickeln irgendwann in ihrem Leben Gallenblasensteine und viele dieser Menschen werden sich für eine operative Entfernung dieses wichtigen Organs entscheiden. Obwohl eine Gallenblasenoperation selten unumgänglich ist und langfristige, verheerende

1 Mit Leberreinigung meine ich gleichzeitig auch die Reinigung der Gallenblase.

Folgen nach sich ziehen kann², geben die meisten Patienten dem Druck ihres Arztes und ihrer Angehörigen nach und lassen sich operieren. Es kommt sogar vor, dass Ärzte ihren Patienten sagen, eine Gallenblasen-OP habe keinerlei Folgen. Sollten Sie zu denen gehören, die keine Gallenblase mehr haben, lesen Sie bitte weiter. Für Sie ist es sogar noch wichtiger, die Leber von Gallensteinen zu befreien, als für diejenigen, die sie noch haben.

Die Zahl der Menschen mit Gallensteinen in der *Leber* ist weitaus größer als die derjenigen mit Gallensteinen in der *Gallenblase*. In den etwa 35 Jahren, die ich als Naturheilpraktiker tätig bin, habe ich Tausende von Menschen mit den unterschiedlichsten chronischen Krankheiten untersucht, und ich kann bezeugen, dass jeder Einzelne von ihnen eine beträchtliche Zahl von Gallensteinen in der Leber aufwies. Erstaunlicherweise hatten nur relativ wenige von ihnen berichtet, je Steine in der Gallenblase gehabt zu haben. Gallensteine in der Leber sind, wie Sie im Zuge der weiteren Lektüre erfahren werden, das größte Hindernis, wenn es darum geht, wahre Gesundheit, Jugendlichkeit und Vitalität zu erlangen und diese auch aufrechtzuerhalten. Sie sind letztlich immer einer der wichtigsten Gründe dafür, dass Menschen krank werden und nur schwer von Krankheiten genesen.

Die mangelnde Erkenntnis, dass sich in der Leber Gallensteine bilden und zudem ein extrem häufiges Phänomen darstellen, könnte eines der unglücklichsten Versäumnisse sein, die jemals im Bereich der Medizin – ob konventionell oder ganzheitlich – gemacht wurden.

Sich im Hinblick auf die Einschätzung des gesundheitlichen Zustandes der Leber zu Diagnosezwecken so stark auf Bluttests zu verlassen, wie es in der Schulmedizin der Fall ist, kann sich in Wirklichkeit als gravierender Nachteil herausstellen. Die meisten Menschen, die über Beschwerden der einen oder anderen Art klagen, weisen möglicherweise völlig normale Leberenzymwerte im Blut auf, obwohl sie unter einer chronischen Stauung der Gallenwege in der Leber leiden.

Stauungen in den Gallengängen in der Leber gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. In der konventionellen Medizin finden sie dennoch weder Beachtung, noch steht eine verlässliche Diagnosemethode für dieses Krankheitsbild zur Verfügung. Teil der Standardtests ist die Feststellung der Leberenzymwerte im Blut. Diese Werte sind aber nur erhöht, wenn die Leberzellen bereits in fortgeschrittenem Maße zerstört sind, wie es beispielsweise bei Leberentzündung, Hepatitis und Zirrhose der Fall ist. Normalerweise sind die Gallengänge in der Leber schon jahrelang gestaut, bevor ein Leberschaden überhaupt zutage tritt.

2 Complications after Gallbladder Surgery, steadyhealth.com

Warum Galle so wichtig ist

Wie bereits erwähnt ist die Produktion von Gallensekret (etwa 0,9–1,4 Liter pro Tag) eine der wichtigsten Funktionen der Leber. Galle ist eine zähflüssige, gelbe, braune oder grünliche Flüssigkeit, die mit einem pH-Wert von 9,5 hoch alkalisch ist und bitter schmeckt. Ohne eine ausreichende Menge an Galle könnte die vom Magen in den Dünndarm gelangende Salzsäure im Magen-Darm-Trakt zu Verbrennungen führen. Außerdem würde zugeführte Nahrung nicht oder nur unvollständig verdaut werden. Damit beispielsweise der Dünndarm Nahrung verdauen und das damit aufgenommene Fett sowie Kalzium resorbieren kann, muss diese zunächst mit Galle vermischt werden.

Bei einer nicht ausreichenden Gallenbildung wird Fett nicht optimal resorbiert und das unverdaute Fett verbleibt im Darm. Unverdautes Fett, das mit anderen Stoffwechselprodukten den Dickdarm erreicht, wird teilweise von Darmbakterien in Fettsäuren zersetzt oder mit dem Stuhl ausgeschieden. Da Fett leichter ist als Wasser, kann es in einem solchen Fall zu im WC schwimmendem Stuhl kommen. Wird Fett nicht resorbiert, dann kann auch Kalzium nicht aufgenommen werden. Die Folge ist ein Kalziummangel im Blut, das sich daraufhin aus den Knochen mit dem nötigen Kalzium versorgt.

Die meisten Probleme im Zusammenhang mit der Knochendichte (Osteoporose) beruhen eigentlich eher auf einer unzureichenden Gallenabsonderung und schlechter Fettverdauung als auf einem echten Kalziummangel in der Nahrung. Nur wenige Ärzte sind sich dieser Tatsache bewusst und verschreiben daher ihren Patienten häufig Kalziumpräparate, ohne damit etwas gegen die eigentlichen Ursachen des Kalziummangels auszurichten.

Außerdem benötigt der Körper Fette zur Unterstützung der Verdauung und Verwertung von Proteinen und Kohlenhydraten. Für die Verdauung dieser Fette wiederum muss die Gallenblase ausreichend Galle ausstoßen. Steht zu wenig Gallensekret zur Verfügung, bleibt die Nahrung größtenteils unverdaut und wird durch Bakterien zersetzt. Blähungen, Unwohlsein und Aufgedunsenheit gehören zu den ersten Warnzeichen für eine ernsthafte Beeinträchtigung dieser wichtigen Funktion der Leber.

Neben dem Abbau der Fette in unserer Nahrung ist Galle gleichzeitig auch an der Ausleitung von Giftstoffen aus der Leber beteiligt. Die Leber ist das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers und die Gesundheit jeder einzelnen Zelle hängt davon ab, wie effektiv sie diese Aufgabe bewältigen kann.

Wie schon in der Einführung erwähnt, besitzen die beiden in Galle enthaltenen Farbstoffe Bilirubin und Biliverdin wichtige antioxidative und antimuta-

gene Eigenschaften. Bei einer höheren Konzentration an Gallenfarbstoffen im Blut konnte eine geringere Häufigkeit an Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezeigt werden.

Eine der weniger bekannten, aber extrem wichtigen Funktionen der Galle ist die Entsäuerung und Reinigung von Dünn- und Dickdarm. Galle fungiert als natürliches, körpereigenes Abführmittel, und so sind Verstopfung und Darmträgheit die gängigsten Folgen einer zu geringen Gallenbildung.

Wird der Gallenfluss durch Steine in der Leber oder der Gallenblase stark beeinträchtigt, kann der Stuhl anstatt der normalen braunen Farbe eine gelbbraune, orangegelbe oder blassgelbe, lehmähnliche Färbung annehmen.

Gallensteine sind eine direkte Folge von ungesunder Ernährung und Lebensweise. Selbst wenn alle anderen Ursachen einer chronischen Krankheit erfolgreich bekämpft wurden, ist, solange noch Steine in der Leber oder Gallenblase vorhanden sind, nicht auszuschließen, dass die Genesung nur von kurzer Dauer sein wird oder sich gar als unmöglich erweist.

Gallensteine stellen ein beträchtliches Gesundheitsrisiko dar und können verschiedene Krankheiten und vorzeitiges Altern zur Folge haben. Auf den folgenden Seiten werden einige der wichtigsten Gesundheitsschäden aufgezeigt, die Gallensteine für die unterschiedlichen Körpersysteme und -organe nach sich ziehen können. Erst wenn diese Steine beseitigt sind, kann der Körper als Ganzes seine normalen, gesunden Funktionen wieder voll aufnehmen.

Störungen des Verdauungssystems

Der erste Bereich des Körpers, der massiv von Gallensteinen in Leber und Gallenblase beeinträchtigt wird, ist das Verdauungssystem, das sich mit dem Wurzelsystem einer Pflanze oder eines Baums vergleichen lässt.

Im Verdauungstrakt, auch Verdauungskanal oder Verdauungsapparat genannt, spielen sich vier wichtige Prozesse der Verdauung ab: Nahrungsaufnahme, Verdauung, Resorption und Ausscheidung. Der Verdauungskanal erstreckt sich vom Mund weiter über Brustkorb, Unterleib und Beckengegend und endet im After (siehe **Abb. 2**). Sobald man etwas isst, wird eine ganze Reihe von Verdauungsprozessen in Gang gesetzt. Dabei kann unterschieden werden zwischen einer rein mechanischen Zerkleinerung des Essens durch das Kauen sowie einer chemischen Zerlegung des Essens durch Enzyme, die in den von verschiedenen Drüsen des Verdauungssystems produzierten Sekreten vorhanden sind.

Enzyme sind kleinste chemische, aus Proteinen bestehende Substanzen, die in anderen Substanzen chemische Vorgänge in Gang setzen oder beschleunigen, ohne sich jedoch dabei selbst zu verändern. Verdauungsenzyme finden sich in dem von den Speicheldrüsen produzierten Speichel im Mund, im Magensaft, im Dünndarmsekret, im Bauchspeicheldrüsensekret und in Leber und Gallenblase.

Resorption ist der Prozess, durch den winzige Partikel verdauter Nahrung durch die Darmwand in die Blut- und Lymphgefäße gelangen, die wiederum dazu beitragen, die Nährstoffe an die Zellen des Körpers zu verteilen.

Schließlich werden vom Darm alle Substanzen wieder ausgeschieden, die nicht verdaut oder resorbiert werden können, wie beispielsweise die Cellulose der Pflanzenfasern. Auch diese Ausscheidungen des Darms, der Kot also, enthalten Galle, die die durch den Abbau roter Blutkörperchen (Katabolismus) entstehenden Schlacken mit sich führt und entsorgt. Galle enthält Bilirubin, das aus eben diesen abgestorbenen roten Blutkörperchen entsteht, und bei normalem Stuhl für die braune Farbe sorgt.

In einem gesunden Verdauungssystem besteht etwa ein Drittel des ausgeschiedenen Kots aus abgestorbenen Darmbakterien. Der Rest setzt sich zusammen aus unverdaulichen Fasern und abgestoßenen Zellen der Darmschleimhaut. Der Körper kann nur dann reibungslos und effizient funktionieren, wenn der Darm all diese täglich anfallenden Abfallstoffe regelmäßig entsorgt. Geschieht dies nicht, kann der Körper geradezu zu einer Abfallgrube verkommen, die ihn allmählich nach unten zieht.

Eine stabile Gesundheit setzt voraus, dass jeder dieser für das Verdauungssystem wichtigen Vorgänge sich mit dem übrigen Körper in einem Gleichgewicht befindet und all diese Vorgänge reibungslos ineinandergreifen. Ist dagegen eine oder sogar mehrere dieser Funktionen beeinträchtigt, entwickeln sich sowohl im Verdauungssystem als auch in anderen Bereichen des Körpers krankhafte Zustände. Gallensteine in Leber und Gallenblase wirken sich nachteilig auf Verdauung und Resorption von Nahrung und Nährstoffen aus, ebenso wie auf das körpereigene Entsorgungssystem.

Erkrankungen im Mundbereich

Für die meisten Krankheiten im Mundbereich können Gallensteine in der Leber und der Gallenblase verantwortlich gemacht werden. Die Steine tragen zu einer gestörten Verdauung und mangelnder Resorption der Nahrung bei, was

zwangsläufig dazu führt, dass Schlacken, die eigentlich ausgeschieden werden müssten, im Verdauungstrakt verbleiben. Schlacken im Darm schaffen eine unreine, toxische Umgebung, die eine übermäßige Entwicklung zerstörerischer Mikroorganismen fördert und die Erhaltung gesunden, widerstandsfähigen Gewebes behindert.

Bakterielle Infektionen (Soor) und virale Infektionen (Herpes) im Mund treten nur dann auf, wenn sich im Darm beträchtliche Mengen von Schlacken angesammelt haben. Jede noch so kleine Menge an festsitzenden Abfallprodukten zieht natürlicherweise zersetzende Bakterien an, die den Verwesungsprozess in Gang setzen, um das Material abzubauen und zu reduzieren. Insbesondere anaerobe Organismen, die im Magen-Darm-Trakt entstehen, wandeln nach und nach unverdaute Kohlenhydrate, Fette und Proteine um, was zur Bildung organischer Säuren (Propionsäure, Milchsäure) und Gasen (Methan, Schwefelwasserstoff, Ammoniak) führt. Dieser Prozess der Wucherung sich zersetzender Mikroorganismen, auch Fäulnis genannt, führt zu jenem sehr unangenehmen Gefühl der Aufgeblähtheit. Ein solches Völlegefühl lässt sich kaum ignorieren, denn man fühlt sich dabei, als würde jede Lebensfreude aus einem herausgesogen.

Einige dieser starken Toxine und Gase, die durch zersetzende Bakterien im Darm entstehen, werden von Blut und Lymphe aufgenommen und gelangen darüber zur Leber und zum Gehirn, was einen Verlust von Energie und zunehmende Benommenheit nach sich zieht. Die übrigen Giftstoffe verbleiben im Darm, wo sie für die Schleimhaut (die vom Mund bis zum After reicht) eine konstante Quelle der Reizung darstellen. Schließlich können sich Teile der Darmschleimhaut entzünden und Geschwüre ausbilden. Das so geschädigte Darmgewebe zieht immer mehr spezifische Mikroorganismen in den Verletzungsbereich, die helfen sollen, schwache und geschädigte Zellen abzubauen und zu entsorgen. Genau das ist es, was man *Infektion* nennt. Die meisten Ärzte und Laien werden die Krankheitserreger für eine Infektion verantwortlich machen und nicht einmal in Betracht ziehen, dass dahinter eine Notwendigkeit für eine solche Hilfe durch Bakterien stecken könnte.

Eine Infektion ist ein völlig natürliches Phänomen, das in der Natur überall dort zu beobachten ist, wo etwas zersetzt werden muss. Bakterien greifen niemals etwas an (infizieren), das so rein, vital und gesund ist wie eine am Baum hängende frische, intakte Frucht. Erst wenn das Obst überreif ist, nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird oder zu Boden fällt, nehmen Bakterien ihre Aufräumarbeiten auf. Wenn Bakterien Nahrungsmittel oder Fleisch zersetzen, bilden sie Giftstoffe. Diese Toxine sind leicht an ihrem unangenehm fauligen oder säuerlichen Geruch zu erkennen. Etwas sehr Ähnliches findet im

Körper statt, wenn Bakterien sich im Darm an unverdauter Kost zu schaffen machen. Spielt sich dies Tag für Tag und Monat für Monat im Körper ab, dann führen die dabei entstehenden Giftstoffe unweigerlich zum Auftreten von Krankheitssymptomen.

Soor, genauer gesagt Kandidose, hervorgerufen durch eine Hefepilzinfektion, die weiße Flecken im Mund und auf der Zunge verursacht, ist ein Hinweis auf eine große Zahl von Hefebakterien, die sich im gesamten Verdauungstrakt inklusive der Mundregion ausgebreitet haben. Die Infektion bricht im Mund aus, da dort die Schleimhaut nicht so widerstandsfähig ist wie in den tiefer gelegenen Bereichen des Verdauungstrakts.

Die Hauptquelle für Soor jedoch liegt im Darm. Da sich der größte Teil des Immunsystems in der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts befindet, deutet Soor auf eine insgesamt verminderte Abwehrkraft des Körpers hin. Die Hefepilze können im Darm ungehindert wachsen und sich ausbreiten.

Herpes, von Medizinerinnen zu den Viruskrankheiten gezählt, äußert sich ähnlich wie Soor. Der Unterschied liegt darin, dass es hier nicht Bakterien sind, die das Zelläußere angreifen, sondern Viren, die das Zellinnere, also den Kern angreifen. In beiden Fällen attackieren die *Angreifer* ausschließlich abwehrschwache, ungesunde Zellen, insbesondere solche, die bereits geschädigt oder funktionsgestört und potenziell anfällig dafür sind, zu Tumorzellen zu mutieren.

Und als wäre dies noch nicht genug des Überlebenskampfes, können sich in Gallensteinen Unmengen an Bakterien und Viren eingelagert haben, die die Leber über die abgesonderte Gallenflüssigkeit verlassen und jene Bereiche des Körpers angreifen, die am wenigsten entgegengesetzt haben oder bereits geschwächt sind. Wichtig ist, sich vor Augen zu führen, dass Krankheitserreger den Körper nicht infizieren, es sei denn, er bedarf deren Hilfe. Der Darmtrakt ist auf Galle angewiesen, nur mit ihrer Hilfe kann er sich selbstständig sauber halten und genau dies wird durch einen Mangel an Galle im Darm verhindert. Die nächstbeste Lösung im Kampf gegen schädliche Rückstände ist es, sich die Hilfe von Bakterien zu holen, um diese zu zersetzen.

Gallensteine in den Gallengängen der Leber und in der Gallenblase können aber auch andere Probleme im Mundbereich verursachen. Sie verhindern eine angemessene Gallenbildung, was sich wiederum negativ auf den natürlichen Appetit und die Bildung von Speichelsekret im Mund auswirkt. Eine ausreichende Speichelmenge ist aber unabdingbar für eine gute Mundhygiene und auch, um das Gewebe im Mundbereich weich und geschmeidig zu halten. Bei nicht ausreichender Speichelbildung können sich früher oder später Krankheitserreger in der Mundhöhle ansiedeln, was Karies, Zahnfleischrückgang und andere

Ein kräftiger Gallenfluss sorgt für eine gute Verdauung und Resorption der Nahrung und hat einen stark reinigenden Effekt auf den gesamten Darmtrakt. Jeder einzelne Bereich des Körpers ist auf die Nährstoffe angewiesen, die durch den Verdauungsvorgang verfügbar gemacht werden, ebenso wie auf eine effiziente Entsorgung der dabei entstehenden Abfallstoffe. Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase stören diese beiden lebenswichtigen Abläufe in hohem Maße. Aus diesem Grund können sie für die meisten, wenn nicht sogar für alle Leiden, die den Körper heimsuchen können, verantwortlich gemacht werden. Die Beseitigung von Gallensteinen hilft dabei, die Verdauungs- und Entsorgungsfunktionen zu normalisieren, den Zellstoffwechsel zu stärken und das körperliche und seelische Gleichgewicht zu erhalten.

Wichtige Anmerkung zu Hocktoiletten: Das Sitzen auf einer in der westlichen Welt typischen Toilette verlangt dem Nutzer Anstrengung ab, was die Darmentleerung erschwert und unvollständig macht. Der Mensch ist von Natur aus so gebaut, seine Notdurft im Hocken zu verrichten, so wie man es bei allen Naturvölkern sieht. Damit der Darm gründlich entleert wird, muss er durch die Oberschenkel zusammengedrückt werden. Außerdem muss der Musculus puborectalis, der Schambein-Mastdarm-Muskel, entspannt sein und die Ileo-zäkklappe, ein Verschluss des Dünndarms, geschlossen sein. Da die Sitztoilette diesen Anforderungen nicht gerecht wird, ist es nahezu unmöglich, den Dickdarm vollständig zu entleeren. In sitzender Position zwingt der Musculus puborectalis den Mastdarm aus seiner natürlichen Lage heraus und würgt ihn sozusagen ab. Auf diese Weise werden Luft- und Stuhlbewegungen blockiert. Die Folge ist ein Kotstau, was auf lange Sicht zu Hämorrhoiden, Appendizitis, Polypen, Colitis ulcerosa, Reizdarmsyndrom, Divertikulose und Dickdarmkrebs führen kann. Die Hockstellung hingegen entspannt den Musculus puborectalis und streckt den Mastdarm. Kinder nehmen in allen Zivilisationen instinktiv diese Stellung ein, um Blase und Darm zu entleeren. Studien belegen, dass sich bei diesen Kindern, wenn ihnen nicht später das Sitzen auf einer Toilettenschüssel antrainiert wird, sehr selten diese Darmerkrankungen entwickeln, solange Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ausgewogen sind. (Beachten Sie für den Kauf einer guten Hocktoilette die Bezugsquellen.)

Störungen des Herz-Kreislauf-Systems

Aus Gründen der Anschaulichkeit habe ich das Herz-Kreislauf-System in zwei Hauptbereiche unterteilt, den Blutkreislauf und das lymphatische System.

Der Blutkreislauf besteht aus dem Herzen, das als Pumpe dient, und den Blutgefäßen, durch die das Blut fließt.

Das lymphatische System besteht aus Lymphknoten und Lymphgefäßen, durch welche die farblose Lymphflüssigkeit fließt. Der Lymphe (Gewebswasser) kommt eine Vielzahl untereinander abhängiger Aufgaben zu. Sie sorgt für die Ableitung der die Gewebezellen umgebenden Flüssigkeit und nimmt Fettsäuren aus dem Darmtrakt auf, die sie zur Leber transportiert. Außerdem befördert sie weiße Blutzellen zwischen den Lymphknoten und den Knochen hin und her.

Der Körper enthält dreimal so viel Lymphflüssigkeit wie Blut. Die Lymphe nimmt Abfallstoffe aus den Zellen sowie Zelltrümmer auf und leitet diese aus dem Körper heraus.

Das lymphatische System ist der primäre Kreislauf, den alle Zellen des Immunsystems nutzen: Makrophagen, T-Zellen, B-Zellen, Lymphozyten und andere. Ein ungehindert funktionierendes lymphatisches System ist Voraussetzung für die Aufrechterhaltung von starker Abwehrkraft und Homöostase.

Koronare Herzkrankheit

Herzinfarkte stehen in den USA als Todesursache an erster Stelle. Obwohl ein Herzinfarkt plötzlich eintritt, ist er eigentlich mehr das Endstadium einer heimtückischen Erkrankung, die sich über Jahre entwickelt. Es geht um die koronare Herzkrankheit. Da diese Krankheit vorwiegend wohlhabende Länder betrifft und vor 1900 kaum jemand daran starb, werden wir ihre Ursache wohl in unserer modernen Lebensweise, den industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und unseren häufig unausgewogenen Essgewohnheiten suchen müssen. Schon lange allerdings, bevor das Herz nicht mehr richtig arbeitet, verliert die Leber einen Großteil ihrer Lebenskraft und Effizienz.

Die Leber hat einen großen Einfluss auf das gesamte Kreislaufsystem, somit auch auf das Herz. In der Tat ist die Leber der wichtigste Beschützer des Herzens. Unter normalen Bedingungen wird venöses Blut, das über die Pfortader aus dem unteren Bereich des Verdauungssystems, der Milz und der Bauchspeicheldrüse kommt, durch die Leber gründlich entgiftet und gereinigt.

Die Leber sorgt nicht nur dafür, Alkohol abzubauen, sondern entgiftet auch schädliche Substanzen wie durch Mikroorganismen produzierte Giftstoffe. Außerdem tötet sie schädliche Bakterien und Parasiten ab und neutralisiert mithilfe spezifischer Enzyme bestimmte Bestandteile von Medikamenten. Eine der genialsten Leistungen der Leber ist ihre Fähigkeit, den Stickstoffanteil in

Aminosäuren abzubauen, da dieser für den Aufbau neuer Proteine nicht erforderlich ist. Aus diesem Abbaustoff bildet die Leber Harnstoff, der vom Blut aufgenommen und mit dem Urin ausgeschieden wird. Außerdem baut die Leber die Nukleoproteine ausgedienter Körperzellen ab. Ein Nebenprodukt dieses Prozesses ist die Harnsäure, die ebenfalls mit dem Urin ausgeschieden wird.

Die Leber filtert gut 1,5 Liter Blut pro Minute, lediglich das saure Kohlendioxid wird noch über die Lungen ausgeschieden (siehe **Abb. 8**).

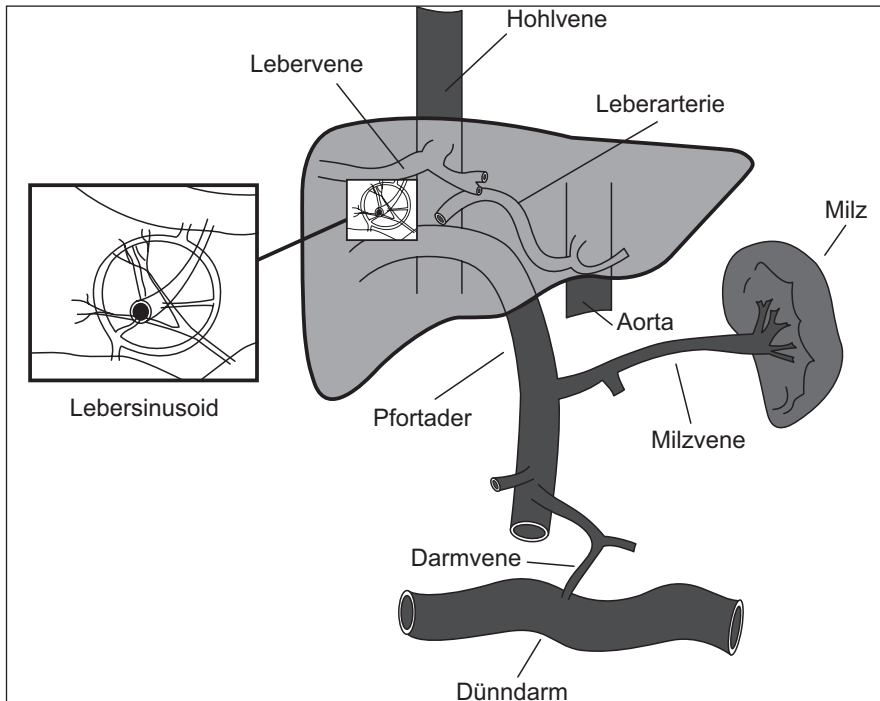


Abb. 8: Blutkreislauf und -filtersystem in der Leber

Nachdem das Blut in der Leber gereinigt wurde, gelangt es durch die Lebervene in die untere Hohlvene, die es direkt in die rechte Herzkammer transportiert. Von dort wird das venöse Blut in die Lungen transportiert, wo der Gasaustausch stattfindet: Kohlendioxid wird ausgestoßen und Sauerstoff aufgenommen. Das nun mit Sauerstoff angereicherte Blut gelangt nach Verlassen der Lungen in die linke Herzkammer. Von dort wird es in die Aorta gepumpt, die das gesamte Körpergewebe mit sauerstoffreichem Blut versorgt.

Gallensteine in den Gallengängen der Leber greifen in den Grundaufbau der Leberläppchen ein. Folglich kann es dazu kommen, dass die Blutgefäße, die diese Zellverbände versorgen, Verformungen entwickeln, die den Blutfluss

stark behindern. Die Leberzellen werden geschwächt oder geschädigt und immer mehr Zelltrümmer gelangen in das Blut, was das Blutreinigungsvermögen der Leber zusätzlich beeinträchtigt. Als Folge davon sammeln sich immer mehr schädliche Substanzen sowohl in der Leber als auch im Blut an.

Eine gestaute Leber kann den venösen Blutfluss zum Herzen behindern, was Herzrasen oder sogar einen Herzinfarkt zur Folge haben kann. Es liegt auf der Hand, dass Giftstoffe, die nicht durch die Leber neutralisiert werden, am Ende das System aus Herz und Blutgefäßen schädigen.

Eine weitere Konsequenz einer gestauten Leber ist, dass sowohl die Proteine aus abgestorbenen Zellen (von denen der Körper täglich etwa 30 Milliarden bewältigen muss) als auch nicht verwertete Nahrungseiweiße nicht ausreichend abgebaut werden, was wiederum dazu führt, dass die Eiweißkonzentration im Blut steigt. Dies kann das Blut verdicken und die Funktion der Blutplättchen (Thrombozyten) beeinträchtigen. Daher versucht der Körper, diese Proteine an den Gefäßinnenwänden abzulagern (eine genauere Erläuterung dieses Vorgangs folgt unten).

Ist aber einmal die Aufnahmekapazität des Körpers für Proteine erschöpft, sind alle vom Blut neu aufgenommen Proteine im Blutkreislauf gefangen. Dabei kann sich die Zahl der roten Blutkörperchen erhöhen, was den Anteil des Zellvolumens am Gesamtblut, dem sogenannten Hämatokrit, auf extreme Werte ansteigen lassen kann. Gleichzeitig steigt die Hämoglobin-Konzentration im Blut, was zu einer Rötung der Haut führen kann, insbesondere im Gesicht und im Brustbereich. (**Anmerkung:** Hämoglobin ist ein Proteinkomplex, der in der Lunge Sauerstoff bindet und dieses in alle anderen Körperzellen transportiert.) Außerdem vergrößern sich dabei die roten Blutkörperchen und werden daher zu groß für die feinen Gefäße des Kapillarnetzes. Dies hat natürlich zur Folge, dass das Blut zu zähflüssig wird und daher eher zu Gerinnung neigt (Blutplättchen, die miteinander verkleben).

Die Bildung von Blutgerinnseln gilt als wichtigster Risikofaktor für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Da Fett keine gerinnenden Eigenschaften hat, beruht dieses Risiko in erster Linie auf der hohen Eiweißkonzentration im Blut und in den Gefäßwänden.

Forscher haben herausgefunden, dass die schwefelhaltige Aminosäure Homocystein (Hcy) sowohl die kleinen, am Anfang eines Arterien Schadens stehenden Gerinnsel begünstigt als auch die katastrophalen Gerinnsel, die die meisten Herzinfarkte und Schlaganfälle letztlich auslösen²⁹. Man muss sich vor Augen

29 Ann Clin & Lab Sci 1991; Lancet 1981

3 Die häufigsten Ursachen für Gallensteine (und Krankheiten)

Galle besteht aus Wasser, Schleim, Gallenfarbstoffen (wie Bilirubin), Gallensäuren, Fetten und Cholesterin sowie Enzymen und nutzbringenden Bakterien. Leberzellen sondern diese dunkelgrüne bis gelblich-braune Flüssigkeit ab in die Canaliculi, feinste Gallenkanälchen. Diese vereinen sich zu größeren Kanälen, die sich wiederum mit dem linken und dem rechten Lebergang zusammenschließen. Diese beiden Lebergänge vereinen sich schließlich zum *Ductus hepaticus communis*, dem gemeinsamen Lebergang, durch den die Galle aus der Leber abläuft und der die Gallenblase mit der entsprechenden Menge an Galle versorgt, um einen reibungslosen und effizienten Verdauungsprozess zu gewährleisten.

Neben ihrem Beitrag bei der Fettverdauung übernimmt die alkalische Galle aber auch die Funktion, überschüssige Magensäure zu neutralisieren, bevor diese in den letzten Abschnitt des Dünndarms, das Ileum, gelangt. Gallensäuren dienen auch als natürliches Bakterizid, das Mikroorganismen in verzehrter Nahrung unschädlich machen.

Jede abnormale Veränderung in der Zusammensetzung der Galle wirkt sich auf die Löslichkeit ihrer Bestandteile aus und verursacht dadurch Gallensteine. Der Einfachheit halber habe ich Gallensteine in zwei grundlegende Arten unterteilt: Cholesterinsteine und Pigmentsteine. Daneben gibt es auch gemischte Steine, also solche, die sich aus verschiedenen Bestandteilen der Galle zusammensetzen.

Einige Cholesterinsteine bestehen zu mindestens 80 Prozent aus Cholesterin, sind oval, zwei bis drei Zentimeter lang und haben innen häufig einen winzigen, dunklen Kern. Sie sind hellgelb bis dunkelgrün oder braun und in der Regel steinhart. Die Steine mit einem geringeren Cholesteringehalt sind hellgrün oder beige-grün und zunächst weich wie Kitt. Treten sie in der Gallenblase auf, können sie hart werden und verkalken. In den Lebergallengängen hingegen bleiben Cholesterinsteine weich.

Teilweise enthalten sie organisches, fettreiches Material.

Pigmentsteine sind aufgrund ihres hohen Gehalts am Gallenpigment Bilirubin braun, rot oder schwarz. Wie hart sie sind, hängt vom jeweiligen Anteil der

enthaltenen Kalziumsalze ab. Pigmentsteine enthalten weniger als 20 Prozent Cholesterin.

Im Gegensatz zu den weichen, nicht verkalkten Cholesterinsteinen können verkalkte Cholesterin- und Pigmentsteine durch Röntgenstrahlen oder Ultraschall sichtbar gemacht werden. In der Regel entwickeln diese sich nur in der Gallenblase.

Zu ungewöhnlichen Veränderungen in der Zusammensetzung der Galle kann es auf mehrere Arten kommen. Aufgrund der lösenden Eigenschaften der Gallensäuren und – natürlich – reichlicher Mengen an Wasser bleibt Cholesterin im Normalfall flüssig. Ein erhöhter Cholesterinanteil in der Galle (der normalerweise nur bei 0,3 Prozent liegt) macht diese Eigenschaft der Gallensäuren zunichte und fördert somit die Bildung von Cholesterinsteinen. Und dementsprechend führt auch eine Verringerung der Gallensäuren, die in der Leber produziert werden, zur Entstehung von Cholesterinsteinen. Nimmt man darüber hinaus zu wenig Wasser zu sich, dickt die Galle ein und ein Großteil des Cholesterins wird nicht mehr ausreichend gelöst. Stattdessen bildet es kleine Cholesterinklumpen, die mit der Zeit immer größer werden.

Pigmentsteine bilden sich, wenn die Konzentration des Gallenfarbstoffs Bilirubin, eines Abfallprodukts aus dem Abbau roter Blutkörperchen, steigt. Menschen mit einer hohen Zahl an weichen Cholesterinsteinen in der Leber laufen Gefahr, an einer Leberzirrhose, Sichelzellenanämie oder anderen Blutkrankheiten zu erkranken. Jede einzelne dieser Erkrankungen wiederum kann eine höhere Konzentration von Bilirubin in der Galle nach sich ziehen. Auffällig hohe Bilirubinwerte führen zur Bildung von Pigmentsteinen (siehe **Abb. 15**) in der Leber und der Gallenblase.

Wenn es zu einer unausgewogenen Zusammensetzung der Galle in der Leber kommt, dann verbinden sich nach und nach kleine Cholesterinkristalle mit anderen Gallenbestandteilen zu kleinen Klumpen in den Gallengängen in der Leber. Diese winzigen Gallenklümpchen können die noch feineren Gallenkanälchen leicht verstopfen. Der Gallenfluss wird dadurch zusätzlich verlangsamt, sodass sich immer mehr Galle an die bereits existierenden Klumpen haftet. Irgendwann sind die Klumpen dann so groß, dass sie als Steine bezeichnet werden können.



Abb. 15: Bilirubinsteine

Es ist möglich, dass einige dieser Steine in die größeren Gallengänge gelangen und sich dort wieder mit anderen Steinen verbinden oder selbst zu größeren Steinen heranwachsen. So wird mit der Zeit der Gallenfluss auch in den größeren Gallengängen immer stärker beeinträchtigt. Sind erst einmal mehrere der größeren Gallengänge mehr oder weniger blockiert, zieht dies wiederum Hunderte von kleineren Gängen in Mitleidenschaft und der Teufelskreis schließt sich.

Irgendwann sind die Gänge der Leber so stark mit intrahepatischen Steinen (jene in der Leber selbst) blockiert, dass sich die für den Verdauungsprozess verfügbare Menge an Galle drastisch reduziert. Da die Leber aber weiterhin Galle produziert, bilden sich daraus wieder neue Steine, während ein Teil von ihr im Blut landet. Galle, die ins Blut gelangt, kann zu Vergiftung, Hautverfärbung (gelb oder grau) und Schönheitsfehlern wie Leberflecken führen.

Ein träger Gallenfluss wirkt sich zusätzlich auf die Zusammensetzung der Galle aus, was wiederum Folgen für die Gallenblase hat. Es kann bis zu acht Jahre dauern, bis ein kleiner Gallenklumpen so groß geworden ist, dass er erkennbar ist und eine ernste gesundheitliche Bedrohung darstellt. Man weiß, dass jeder zehnte Amerikaner Gallensteine in der Gallenblase hat. Das entspricht einer Zahl von etwa 31 Millionen. Davon lassen sich jährlich 500 000 die

Gallenblase entfernen. Nur sehr wenige Ärzte und Patienten sind sich jedoch der Tatsache bewusst, dass nahezu jeder Mensch mit Gesundheitsproblemen irgendeiner Art Gallensteine in der *Leber* hat. Meiner Schätzung nach haben in Industriestaaten etwa 95 Prozent aller Erwachsenen Gallensteine im Gallenwegssystem ihrer Leber.

Gallensteine in der Leber können die Ursache für weitaus mehr Krankheiten sein als nur Gallensteine in der Gallenblase. Um Krankheiten vorzubeugen und einen echten und nachhaltigen Durchbruch im Umgang mit Krankheiten zu erreichen, müssen wir uns ein genaues Bild davon machen, wodurch genau die Gallenflüssigkeit dehydriert, was ihre natürliche Flora verändert, ihre Enzyme zerstört und ihren Cholesterin- und Bilirubingehalt ansteigen lässt. Die folgenden vier Kategorien beleuchten die wichtigsten Faktoren, die an der Entstehung von Gallensteinen beteiligt sind.

1. Ernährung

Übermäßiges Essen

Ernährungsfehler haben einen entscheidenden Anteil daran, dass die Zusammensetzung der Galle in ein Ungleichgewicht gerät und sich dadurch Gallensteine bilden. Von allen Ernährungssünden ist übermäßiges Essen diejenige mit den schwerwiegendsten Folgen für die Gesundheit. Isst man regelmäßig zu viel oder häufiger, als der Körper für eine ausreichende Nährstoffversorgung benötigt, dann sind die Verdauungssäfte (zu denen sowohl Galle als auch Salzsäure gehören) immer weniger in der Lage, ihre Aufgaben entsprechend zu erfüllen. Da die Menge an Verdauungsssekreten, die der Körper zu einer Mahlzeit produzieren kann, natürlicherweise begrenzt ist, bleiben durch übermäßiges Essen große Mengen der verzehrten Nahrung völlig unverdaut.

Unverdaute Nahrung verwest und gärt und ruft so gesundheitsschädliche Mikroorganismen auf den Plan. Diese eher unnatürliche Methode des Nahrungsabbaus verändert den pH-Wert (Säure-Basen-Gleichgewicht) des Verdauungssystems und lässt stattdessen ein für Pilze und Parasiten günstiges Milieu entstehen. Bei der Zersetzung von Bakterien und Parasiten entstehen starke Toxine, die sich nachteilig auf die Verdauungsfunktionen und das Immunsystem auswirken können.

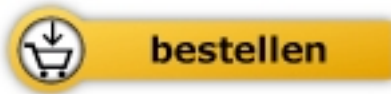


Andreas Moritz

[Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung](#)

Ein kraftvolles, selbst durchführbares Verfahren für mehr Gesundheit und Vitalität, Ausgabe 2014 - Jetzt doppelt so umfangreich - mit vielen Abbildungen

496 Seiten, kart.
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de