



# Die Leberreinigung

Auch für die intensive Ausleitung während der Stoffwechselkur oder des „Mayr-Fastens“ geeignet.

## Sie benötigen hierfür

Bittersalz	4 Esslöffel z.B. MM-Bittersalz 40g
Olivenöl	125 ml Olivenöl, leicht im Geschmack
Grapefruit rosa	1 - 2 Stück für 170 - 190 ml Saft, frisch pressen!
Zitrone	1 zur Geschmacksverbesserung der Bittersalzlösung bei Bedarf
L-Ornithin Kapseln	6-8 Stück für einen entspannten Schlaf, z.B. MM-L-Ornithin
Dicker Plastikstrohhalm	zum Trinken des zubereiteten „Cocktails“
500ml Gefäß mit Deckel	

\* Es geht kein gekaufter Grapefruitsaft, da dieser das Öl nicht ausreichend emulgiert.

Wir empfehlen Ihnen diese Leberreinigung am Wochenende (2 freie Tage) durchzuführen, um am Abend Ruhe und am nächsten Tag ausreichend Zeit für die Darmentleerung und für sich zu haben.

## Ablauf der Leberreinigung

Die Einhaltung der Zeiten ist sehr wichtig - weichen Sie nicht mehr als zehn Minuten davon ab.

### 14.00 Uhr: Essen und trinken Sie bitte nun nichts mehr

Vermischen Sie vier Esslöffel Bittersalz in 800ml Wasser. Dies ergibt vier Portionen zu jeweils 200 ml. Kalt ist des Bittersalz oft angenehmer zu trinken, deshalb empfehlen wir Ihnen die Lösung in den Kühlschrank zu stellen. Olivenöl und Grapefruit bitte bei Zimmertemperatur aufbewahren.

### 18.00 Uhr: Trinken Sie 200ml Portion der kalten Bittersalzlösung

Fügen Sie ggf. zur Geschmacksverbesserung etwas Zitronensaft hinzu.

### 20.00 Uhr: Trinken Sie weitere 200 ml Bittersalzlösung

Es kann sein, dass Sie schon jetzt auf die Bittersalzlösung reagieren und evtl. eine Durchfallneigung verspüren.

### 21.45 Uhr: Messen Sie 125 ml Olivenöl ab

Pressen Sie die Grapefruit aus und gießen Sie den Saft in einen Messbecher. Es sollte mindestens 125 ml bis 190 ml Saft ergeben.

Entfernen Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel. Gießen Sie den Saft zusammen mit dem Olivenöl in das verschließbare Halblitergefäß (z.B. in ein sauberes Joghurtglas).

Verschließen Sie das Gefäß dicht und schütteln die Mischung kräftig, bis sie ein wässriges Aussehen hat. Dies gelingt nur mit frischem Grapefruitsaft.\*

Gehen Sie ggf. jetzt noch mal auf die Toilette und machen sich bei Bedarf eine Wärmflasche für Ihre Füße.

## 22.00 Uhr: Trinken Sie die zubereitete Mischung mit dem dicken Strohhalm

Nehmen Sie dabei vier bis acht Kapseln Ornithin, damit Sie die Nacht besser durchschlafen können. Trinken Sie die Flüssigkeit innerhalb von 5 Minuten aus und legen sich flach auf den Rücken, wobei der Kopf etwas hochgelagert sein soll.

Dies ist für die Leberreinigung die beste Schlafposition. Sie sollten zum Einschlafen zumindest für die ersten 30 Minuten auf dem Rücken liegen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Nacht nicht gestört werden (evtl. Telefon ausstecken.)

Gute Nacht! Schlafen Sie wohl!

## Am nächsten Morgen

Nehmen Sie nach dem Aufwachen die dritte Dosis Bittersalz (200ml) ein. Trinken Sie diese Lösung nicht vor sechs Uhr. Bleiben Sie im Bett und ruhen sich weiter aus.

## Zwei Stunden später

Nehmen Sie die vierte und letzte Dosis der Salzlösung ein (200 ml).

Wenn Sie möchten, dürfen Sie wieder ins Bett gehen. Sie werden nun sehr häufig die Toilette zum Darmentleeren aufsuchen. Dies kann evtl. bis zum Nachmittag andauern.

## Sie haben es geschafft

Am Morgen haben Sie wahrscheinlich Durchfall. Prüfen Sie den Stuhl in der Toilette. Der Stuhl sinkt nach unten, während die „Gallensteine“ wegen des Cholesteringehalts schwimmen. In diesen „Steinen“ sind fettlösliche Ablagerungen, Gifte und Keime enthalten, von denen Ihr Körper sich mittels dieser Maßnahme hat lösen dürfen.

Nach weiteren zwei Stunden dürfen Sie wieder wie gewohnt Ihre Frühstücksemmel einnehmen, davor können Sie gerne Tee trinken.

Dieses alte Rezept der Leberreinigung wurde vor Hunderten von Jahren schon von Naturheilkundigen gefunden und hat schon vielen Menschen geholfen. Das wünschen wir auch Ihnen.

Sollten Sie noch Fragen haben, beantworten wir sie Ihnen gerne!

Ihr Münch Naturheilkunde Team

---

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934

[info@muench-naturheilkunde.de](mailto:info@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)

