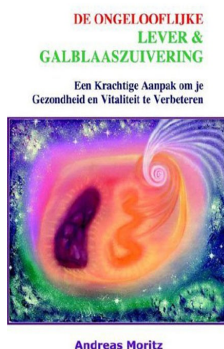


# Lever en galblaas reiniging volgens Moritz

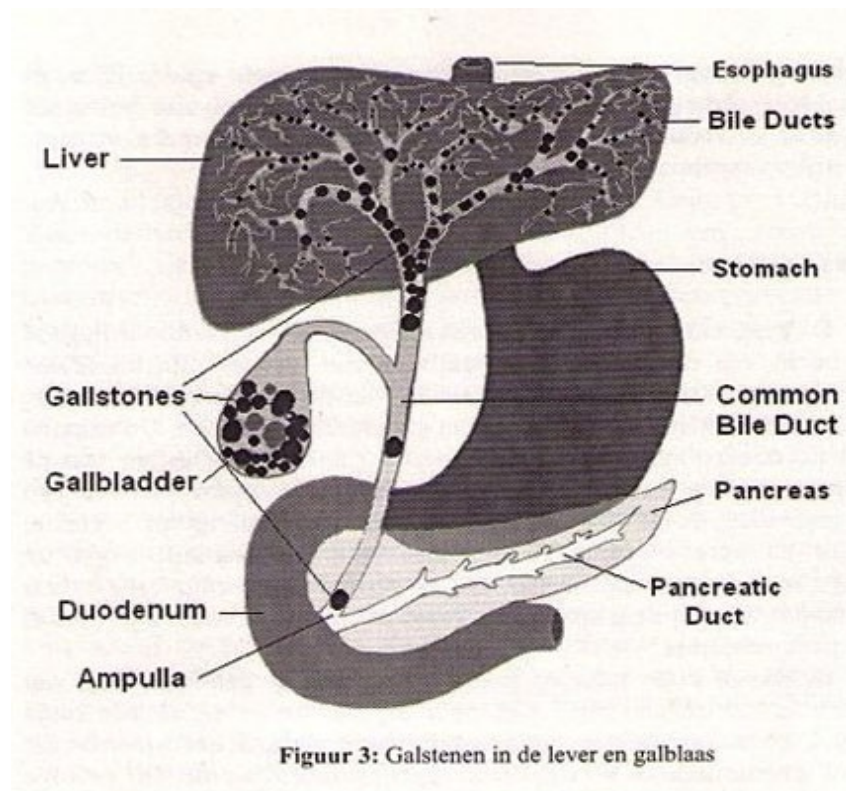
## Leverzuivering volgens Andreas Moritz

Volgens Andreas Moritz (schrijver van de internationale bestseller: De Ongelooflijke Lever- en Galblaaszuivering) heeft 30-40% van alle Westerlingen stenen in zijn lever. Door onze westerse levensstijl treedt er een ernstige vertraging op van de galvloeistof die geproduceerd wordt door de lever. Er is een continue stroom van galvloeistof die aan de darm wordt afgegeven. Er is reserve galvloeistof opgeslagen in de galblaas voor die situaties waarbij we meer vet tegelijk gebruiken tijdens een maaltijd, zodat er meer gal tegelijk afgegeven kan worden. In de geneeskunde gaan we ervan uit dat 15-20% van alle mensen galstenen krijgen, **maar dat er zich ook stenen kunnen vormen in de lever zelf**, dat werd mij als arts nooit geleerd. Mijn verbazing was dan ook erg groot toen ik eind 2008 foto's opgestuurd kreeg van een patiënte van 26 jaar die ik behandeld had vanwege chronische vermoeidheid en die daar slechts 20% door verbeterd was. Zij nam daar natuurlijk geen genoegen mee en kreeg van vrienden het boek van Andreas Moritz aangereikt. Zij is een keer per 3 weken een zogenaamde leverdrainage gaan doen en dat heeft haar in 7 keren tot nu toe 200 stenen opgeleverd. Zij is sindsdien helemaal opgeknapt.



### Soms wel honderden leverstenen

Je kunt het je bijna niet voorstellen dat de lever soms wel honderden stenen (tot 350 gram) kan bevatten zonder dat je daar ogenschijnlijk veel klachten van hebt. Of beter gezegd: je hebt er heel veel klachten van alleen worden ze nooit aan de echte oorzaak toegeschreven. Ik wist ook totaal niet wat ik zag toen ik de foto's van de stenen voor het eerst zag. Als dit dan zo vaak voorkomt waarom zien de röntgenologen dat dan niet op foto's of een ECHO. Het komt blijkbaar zo vaak voor dat ze het beeld wat daarbij past nu steeds afgeven als zijnde normaal. Daar komt natuurlijk bij dat je het niet te zien krijgt als je niet weet dat het bestaat. Als je nog nooit een **lokomokiepkanariefantje** hebt gezien dan sla je er ook geen acht op als er een voorbij komt. We moeten het dus duidelijk nog leren zien. Wat ik me wel heel goed kan voorstellen is dat het een enorme beperkende impact heeft als de lever zo verstopt zit. De lever is de **grootste chemische fabriek** in ons lichaam: hij heeft een sterk ontgiftende werking en hij produceert talloze enzymen, hormonen en andere bio-actieve stoffen. Heel logisch dat het grootste deel van de werking verloren gaat als er een (spreekwoordelijke) kurk op de uitgang zit. Eén van de meest voorkomende gevolgen is het **stijgen van het cholesterolgehalte** in het bloed. Er kan veel minder cholesterol afgevoerd worden naar de darm zodat het gehalte in het bloed gaat stijgen. Geen wonder dat nu al twee miljoen Nederlanders cholesterolverlagende middelen gebruiken. Het voert te ver om hier uit de doeken te doen wat er verder allemaal verstoord kan raken als er leverstenen zijn, maar het heeft een breed uitwaaiend negatief effect op allerlei orgaansystemen. Wie daar alles van wil weten die leze het boek van Andreas Moritz.



### De oorzaak

Moritz schrijft in zijn boek dat de oorzaak van het optreden van leverstenen is gelegen in onze westerse levensstijl. Teveel blootstelling aan chemische stoffen, teveel dierlijke vetten en suiker(s) in onze voeding, teveel vaccinaties, te weinig lichaamsbeweging, te hoog gebruik van koffie en alcohol en we raken gedehydriseerd (uitgedroogd) simpelweg omdat we absoluut **te weinig water drinken**. Hierdoor treedt er sludging op op heel veel plaatsen in het lichaam, dus ook in de afvoerende galgangen in de lever. **Sludging** wil zeggen: er treedt een vertraging op van de stroom door het indikken van de gal. Hierdoor gaan er eerst klonters optreden, later worden het vast-elastische knikkers en weer later keiharde stenen als ze uiteindelijk na jaren ook nog verkalkt raken. Normaal wordt er 1 - 1,5 liter gal door de lever afgegeven naar de darm, bij aanwezigheid van leverstenen kan de galfafgifte teruglopen tot maar 150 ml per dag.

**De oplossing:** Iedereen (vanaf 16 jaar oud) mag in principe de **leverreinigingskuur** doen, mits hij **goed voorbereid en zorgvuldig en consequent** wordt uitgevoerd, zelfs tot op hoge leeftijd. Doe hem echter nooit vaker dan 1x per maand, het zou anders tot een overdosering van magnesium kunnen leiden. Het is even een aanslag op je energieniveau en niet iedereen kan dat even goed lijden. Doe de kuur eerst pas nadat je je goed hebt verdiept in dit onderwerp en je er voldoende naartoe hebt geleefd. Je kunt het best zelf het hele boek lezen, maar dat is niet strikt noodzakelijk. Het kan op het moment supreme naast de stenen ook de nodige emotionele oprispingen opleveren. **‘Wat heb je op je lever’** is een gezegde dat aangeeft dat er sprake kan zijn van veel **onderdrukte boosheid (of verdriet)**. Voor mensen die nog slechts tientallen leverstenen hebben is het in de regel niet erg ingrijpend of belastend om de kuur uit te voeren. Maar ik heb ook al verschillende patiënten die honderden stenen hadden, zij zijn in de regel al vaak dodelijk vermoeid, voor hen is het steeds een ‘zware bevalling’ om de kuur uit te voeren. Toch blijven ook zij meestal goed gemotiveerd om door te gaan omdat ze op hun klompen aanvoelen dat alle stenen eruit moeten, willen ze ooit weer volledig gezond en fit worden.

# Leverreinigingskuur

Doel van de kuur is de lever (en/of galblaas) te bevrijden van klonten ingedikte gal vermengd met andere afvalstoffen, die de galkanalen in de lever verstoppen. Die klonten belemmeren een goede werking van de lever en ontregelen daardoor de ontgiftig, de synthese van een flink aantal lichaamseigen stoffen (enzymen, hormonen, enz) zowel als de spijsvertering en de stofwisseling. En ze tasten het immuunsysteem aan, ze blijven de aanzet geven tot het ontstaan van allergieën. De stenen worden door deze kuur door de lever naar buiten geperst en komen via de gal afvoerende gangen langs de galblaas in de twaalf-vingerige darm in het spijsverteringskanaal terecht. Uiteindelijk belanden ze in de wc, waar ze in een vergiet worden opgevangen. Als u zo'n balletje (variërend van 2 tot 22 mm in doorsnee) onder de kraan afspoelt en het bovenste, leverkleurige laagje er af wrijft, houdt u een wasachtig, vaak flessengroen bolletje over. Ze kunnen echter allerlei kleuren hebben (licht of donkerder groen, zwart, wit of bruin). De kuur moet zo vaak worden herhaald tot het laatste balletje is "geogst". (omdat de bolletjes levende virussen of parasieten kunnen bevatten is het raadzaam steriel te werk te gaan als u zo'n bolletje zou willen opensnijden. De leverreinigingskuur duurt een week. Gemiddeld moet een kuur 3-8 keer gedaan worden voordat er geen bolletjes meer komen en de lever weer is "ontstopt". Tijdens het proces zal uw lichaam ook op andere manieren ontgiften. Zo zult u, vooral gedurende het kuurweekend, vaak uw tanden moeten poetsen, er komt veel slijm vrij. Ook kan de kuur leiden tot een (tijdelijke) "ontregeling" van uw gevoelsleven. U kunt emotioneel labieler worden. U moet vooral bedacht zijn op boosheid en somberheid. De lever heeft op dit punt een grote reputatie. Het is daarom belangrijk dat u verdacht bent op boosheid en sombere buien en die niet uitleeft op anderen. Tijdens deze kuur komen afvalstoffen in het spijsverteringskanaal die weer worden opgenomen en in de bloedbaan terechtkomen. Dit kan tot beginverergeringsreacties leiden (hoofdpijn, misselijkheid, moeheid, e.a.).

## De methode

De methode is beschreven in het boek: 'De Ongelooflijke Lever - En Galblaaszuivering' van Andreas Moritz, een Canadese natuurgenezer. De beschrijving in deze handleiding is daarvan afgeleid. Wie meer van de kuur wil weten, kan dat boek aanschaffen. Het is wel erg juichend en de vertaler verwisselt veel d's en t's, maar het is goed te lezen. Overigens is de **dagelijkse liter biologisch appelsap** hier vervangen door een gezonder en smakelijker recept. Gezonder is het omdat een shake van vruchten nog de vezels bevat die oorspronkelijk bij het fruit hoorden. Deze vezels hebben een stabiliserend effect op de bloedsuikerspiegel. Dit effect ontbreekt bij appelsap, waardoor dit de bloedsuikerspiegel meer zal doen schommelen. Met puur appelsap bereik je wel de hoogste dosis **appelzuur**, dat de gal in de lever zal helpen verdunnen. Het best begint u een kuur op zaterdag. Dat betekent dat u de zaterdag van de volgende week de feitelijke reiniging kunt doen en die dag kunt bijkomen van de "operatie", die weliswaar on-bloedig is en geen pijn doet, maar toch een dagje hersteltijd vereist.

# Zes dagen dieet:

**Van zaterdag tot vrijdag houdt u het volgende dieet:**

**Elke dag een 'Smoothie' of een liter biologisch appelsap**

**Maak in de blender een smoothie van:**

**\*twee grote appels, of drie kleinere, bij voorkeur uit natuurvoedingswinkel. Neem de zuurste appels die te krijgen zijn. Goudreinet is de beste.**

**\*1 grote grapefruit**

**\*appelsap 400ml**

**\*hand rozijnen**

**\*½ theelepel citroenzuur of het sap van een halve citroen (bij goudreinet; anders een hele theelepel)**

Als de appels uit de natuurvoedingswinkel komen, kunnen ze de blender in nadat alleen steel en kroontje zijn verwijderd. Appels uit de gewone winkel moeten worden geschild.

De grapefruit wordt ook geschild met een mesje. Als er wit van de schil op de vrucht blijft zitten, dan is dat prima: het wit is heel gezond en draagt bij aan de ontzuring van het organisme. (Het is ironisch dat suiker het lichaam doet verzuren en dat de voedingsmiddelen die het lichaam ontzuren, dus meer basisch maken, in de regel zuur zijn). Drink de helft van de smoothie als ontbijt (of bij het ontbijt) en gebruik de andere helft bij de lunch (hij is in de koelkast te bewaren). Drink de smoothie niet na 4 uur 's middags. De lever, die dan bezig is met ontgiften en het aanmaken van regenererende stoffen, mag na 4 uur niet nodeloos belast worden.

N.B.: De zure smoothies kunnen tanderosie veroorzaken. Zorg dat u direct na het drinken van de shake uw mond grondig spoelt met wat water met wat zuiveringszout of bakpoeder. Poets uw tanden liever niet binnen een uur nadat u de shake hebt gedronken.

## **Niet gebruiken tijdens de voorbereidende dagen**

Vermijd: Koffie, zwarte thee, tabak, alcohol, suiker, snoep, chocolade, melk, kaas, gefrituurde gerechten, dierlijk vet en dierlijke eiwitten. Neem geen frisdrank of pure vruchtensappen. De laatste (bij voorkeur appel- of grapefruitsap) neemt u alleen verdund met een gelijke hoeveelheid water. Eet veel groenten, Ook noten kunt u eten. Brood, rijst en noodles mogen wel, maar niet in overmatige hoeveelheden. Drink veel water of kruidenthee of, als u uw koffie te veel mist, groene thee. Die laatste helpt het best om het gemis aan koffie te doen vergeten. Als vleesvervanger kunt u vegetarische hamburgers eten, of tempeh of tofoe (=tahoe). Neem slechts af en toe een ei of wat vis of wat zachte geitenkaas. Een keertje kip mag ook. Neem niet te grote hoeveelheden. Roomboter kunt u gerust gebruiken. Op brood kunt u bijvoorbeeld appelstroop eten, of Sandwich Spread van de natuurvoedingswinkel, of eventueel een dun laagje zachte geitenkaas. Geen jam, geen kaas, geen vleeswaren. Pindakaas en notenpasta's zijn prima.

# De reinigingskuur:

## Ontbijt

Op vrijdag ontbijt u als de vorige dagen: Uw smoothie. Als u het daarbij kunt laten, is dat het beste. Anders eet u als lunch het volgende:

Vóór 14.00 mag u nog wat eten: havermout met water en een beetje zout. Kook de havermout het water en het zout goed gaar. Voeg daarna fruit (appel, sinaasappel bijvoorbeeld), wat kaneel en eventueel wat suikervrije appelstroop of honing toe.

Doe vandaag een **darmspoeling (Colon Hydro Therapie)**. Deze kunt u zelf thuis uitvoeren met behulp van een colon irrigatie klysma setje. Het mooist is als u een professionele Colon Hydro Therapie laat uitvoeren door een daarin gespecialiseerde natuur therapeut. Plan die zo mogelijk op de vrijdagmiddag, kort na de lunch, zodat u waarschijnlijk al naar de wc bent geweest. Na de darmspoeling eet u niets meer. Drink wel zoveel water of kruidenthee als u wilt.

## Vrijdagavond

Maak de **magnesium-sulfaatoplossing** klaar in een fles: Vier longdrinkglazen water (tesamen 800ml) en vier volle eetlepels magnesium sulfaat kristallen (te verkrijgen in een reformzaak of drogisterij). Goed roeren tot alles is opgelost. Voor gebruik van elk glas de oplossing weer even goed doorroeren. Je mag het sap van 1 citroen aan dit mengsel toevoegen om ervoor te zorgen dat het minder bitter smaakt.

18.00 uur drink glas 1

20.00 uur drink glas 2

22.00 uur. Het huis is klaar voor de nacht, je hebt je pyjama al aan, je staat naast je bed en je drinkt een mengsel van een half longdrinkglas koudgeperste olijfolie (100ml) en het sap van sinaasappel en citroen. Goed Schudden voordat u het in het glas giet. Drink het in één keer leeg, **ga meteen plat op uw rug liggen** en blijf daar minstens twintig minuten stil liggen. Niet praten. Als u langer kunt blijven liggen, is dat beter. Een uur is ideaal. Dit is heel belangrijk voor het uiteindelijke resultaat. Daarna mag u wel gaan draaien, plassen en slapen. Mocht u misselijk worden, dan zal het drankje weer terug naar boven kunnen komen. Als dat meer dan een uur ná het innemen van het mengsel gebeurt, heeft de lever zijn werk al gedaan, en is de kuur toch succesvol. Let wel: Er mag totaal geen voedsel in uw maag zitten; anders wordt u gegarandeerd (snel) misselijk.

## Zaterdag

Om 6.00 drinkt u het derde glas magnesiumsulfaat.

8.00 drink glas 4.

Vanaf 10:00 uur mag je vers vruchtensap drinken, half uur later 2 stukken fruit, 1 uur later licht verteerbaar voedsel etc.

Gedurende de nacht en de zaterdagochtend zult u naar toilet moeten. Er komt dan waterdunne ontlasting, met daarin de genoemde balletjes. **Vang de ontlasting altijd op in een vergiet** zodat je de ontlasting kunt wegspoelen en precies kunt zien hoeveel deze kuur aan stenen heeft opgeleverd. Die zijn de eerste keer gewoonlijk klein (tot een halve centimeter). Bij latere kuren kunnen sommige een diameter van twee centimeter hebben. De kleur is grijsachtig groen tot helder(gif)groen. Sommige zijn zwart (die zijn al verkalkt. Bij oudere mensen of mensen met een sterk vervuilde lever komen er de eerste keer of zelfs de eerste twee of drie keer, alleen maar weinig

en dan nog kleine bolletjes. In deze fase zijn ze niet alleen bolvormig, maar ook langwerpig, die zijn dan afkomstig van de diepere galwegen). Sommige blijven nét in het vergiet hangen. Bij latere kuren neemt het aantal én de grootte van de balletjes toe. Dan vindt het ware oogsten plaats. In totaal kan een vervuilde lever tot 350 gram bolletjes bevatten. De kuur kan na drie weken herhaald worden. Vanaf de derde kuur is er geen darmspoeling vooraf meer nodig. Dat spaart tijd en kosten. Wel moet u op die vrijdag, als er géén darmspoeling plaatsvindt, 3x die dag een glas water met een theelepel magnesiumsulfaat nemen.



Zo kan de oogst er na een leverzuiveringskuur uit zien.

Doe de kuur minstens twee keer, want nogal eens komen er de eerste keer nog geen stenen af en de tweede keer wel. Ga net zo lang door met kuren tot er geen stenen meer komen.

### **De dag van de reinigingskuur**

Het is verstandig om na de kuur minstens een dag thuis te zijn en geen enkele activiteit te plannen. Sommige mensen hebben veel slaap, anderen kunnen uren in boekjes lezen. Doe in ieder geval niets belastends gedurende die dag. Het is ook verstandig om de eerste dagen na de kuur rustig aan te doen met vlees, suiker en koffie, teneinde het lichaam nog een paar dagen in de toestand te houden om ook vloeibare toxinen kwijt te kunnen raken.

Hoe vaak?

De kuur moet gemiddeld 3-8 keer gedaan worden. Je stopt pas als er geen bolletjes meer komen. (Op het eind worden de bollen weer steeds kleiner).

### **Indicaties**

Volgens Moritz, die de kuur ontwikkelde, is de kuur een remedie tegen bijna alle chronische aandoeningen. Dat zou ik maar met een korreltje zout nemen. Het is hooguit onderdeel van een heel plan dat uiteindelijk vele klachten zal doen afnemen. Maar niettemin lijkt de kuur vooral een aanrader voor iedereen die lijdt aan chronische vermoeidheid, steeds terugkerende allergieën (ondanks natuurgeneeskundige behandeling), galstenen, die de ziekte van Pfeiffer heeft gehad, die veel alcohol en/of koffie heeft gedronken, die gedurende zijn leven veel antibiotica heeft gebruikt, last heeft van frequente, kleinere ontstekingen, zoals verkoudheid, sinusitis (ontstekingen van neus- en voorhoofdsbijholten), kleinere huidaandoeningen, zoals vlekken, puistjes en wondjes. Mensen



met een toxisch uiterlijk (een beetje opgeblazen, oedeemachtig). De kuur is ook uitstekend geschikt voor iedereen die een te hoog cholesterol heeft. Mensen die veel chronische stress hebben ervaren, zoals mensen die lijden aan overspannenheid of burn-out. (N.B.: Mensen die aan een burn-out of ernstige overspannenheid lijden, moeten de kuur - pas doen als ze voldoende hersteld zijn). En misschien is de kuur wel aan te bevelen voor iedereen die de vijftig is gepasseerd. Stenen of geen stenen het is voor eenieder een goede zaak om eens een keer grondig te ontgiften. Ten slotte kan het nooit de bedoeling zijn dat een mens een paar ons geklonterde gal, cholesterol en levende of dode parasieten met zich meedraagt in zijn lever! Toch?

Mensen die magnesium als voedingssupplement aan het gebruiken zijn kunnen dit het best tijdelijk onderbreken vanaf de 4e dag van de voorbereidende 6 dagen tot 3 dagen na de echte reinigingsdag. Dit om magnesium overdosering te voorkomen.

De beschrijving van de uitvoering van de reinigingskuur werd geschreven door Jaap van der Burgh, psycholoog te Heesch ([www.dieptekuur.nl](http://www.dieptekuur.nl)) 16 april 2009 en op een paar punten aangepast door Dr.Hans Reijnen, Mens Sana, Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne (NL)

### Medische kontekst:

Met behulp van bovenstaande lever- en galblaaszuiverings kuur is het mogelijk om je lichaam te ontdoen van alle aanwezige lever en galblaas stenen, pijnvrij en risicoloos. Andreas Moritz heeft de methode toegepast bij duizenden patienten (zelf heb ik op dit moment de diagnose gesteld bij meer dan honderd patienten). Het is echter met name tussen de kuren in mogelijk dat er een steen 'aan de wandel gaat' die wel degelijk serieuze problemen kan veroorzaken. Dit kan een galsteenkoeliek veroorzaken al of niet met verschijnselen van afsluiting van de galafvoerende gangen. Dit kan leiden tot voorbijgaande geelzucht, ontkleurde ontlasting (stopverfkleurig) en/of roodbruine verkleuring van de urine. In dit soort gevallen moet je altijd een beroep doen op een arts (HR: 04-09-2009).

Ik heb het bestaan van Leverstenen reeds opgenomen in het BNS schema (pathogenetische ei) als de derde grote veroorzaker van veel chronische pathologie naast het bestaan van een Post Vaccinaal Syndroom (PVS) en/of de aanwezigheid van Hypoglycemie. Ik laat mijn patienten pas een leverzuivering doen als de rest van de belastingen en tekorten is opgeheven. De leverzuivering is in de regel het sluitstuk in de behandeling.

Het kan erg ondersteunend zijn om tijdens het kuren gebruik te maken van **de Trias kuur van Heel (Hepeel, Reneel en Lymfomyosot)** diluut (100ml) van ieder 1x daags 20 druppels om het gehele ontgiftende apparaat (lever, nier en lymfe) op een natuurlijke manier te stimuleren bij het ontgiftingsproces. Op recept van een arts worden deze homeopathische geneesmiddelen vergoed door het ziekenfonds.

Je kunt ook gebruik maken van het drinken van **thee** gemaakt van een **leverkruidenmix** (witte eikenbast, smeerwortel, leverkruid, heemstwortel, zwarte walnootbast, zoethoutwortel, Yanswortel, Alsemkruid, Mariadistel, Lampionplant, Koningskaars, Glidkruid). Breng een half kopje kruidenmix in 2 L water aan de kook. Haal de pan van het vuur, doe de deksel erop en laat de thee nog 6 uren trekken. Giet het mengsel door een filterdoek. Bewaar de overgebleven kruiden in het vriesvak om ze vers te houden. Bewaar de thee in de koelkast in een glazen kan of fles. Dosering: Drink 3 kopjes thee verdeeld over de dag. Recept van Hulda Clark.

Andreas H. Moritz De Ongelooflijke Lever - En Galblaaszuivering

Te verkrijgen op [www.bol.com](http://www.bol.com)

<http://www.bol.com/nl/s/boeken->

[engels/zoekresultaten/Ntt/Moritz/Ntk/ukus\\_book\\_author/Ntx/mode+matchallpartial/Nty/1/N/3131/Ne/3131/search/true/searchType/qck/index.html?\\_requestid=28560](http://www.bol.com/nl/s/boeken-engels/zoekresultaten/Ntt/Moritz/Ntk/ukus_book_author/Ntx/mode+matchallpartial/Nty/1/N/3131/Ne/3131/search/true/searchType/qck/index.html?_requestid=28560)

