

## **Einige Entgiftungstipps für den Hausgebrauch**

Für eine sanfte Entgiftungskur reichen warm-feuchte Leberwickel und heilende Leberkräuter.

Du spürst es körperlich, wenn deine Leber wieder ihren Dienst mit Leichtigkeit tut:

Du fühlst dich leichter – wacher – kraftvoller – der „Yiep“ hört auf – du isst, wenn du wirklich Hunger hast – deine Verdauung ist regelmäßig und geht ganz leicht, ohne dass du schrecklich drücken musst oder hinterher große Mengen von Toilettenpapier benötigst – dein Schlaf bekommt eine andere Qualität. Vielleicht siehst du auch, dass deine Haut besser wird, deine Haare kraftvoller sind. Du merkst es einfach.

### **Heilende Leberkräuter**

Artischockenblätterttee – oder auch Artischocken als Gemüse – es gibt auch Artischockenpresssaft (gewöhnungsbedürftig)

Brennesseltee

Löwenzahntee

Mariendistel (allerdings nur in Teemischungen anteilig)

### **Heilende Obstsäfte – bitte Bio-Qualität oder frisch gepresst:**

Orangen – Zitronen – Grapefruitsaft

Sauerkirschsafte (ohne Zucker! – sehr schwer erhältlich – vielleicht im Sommer selber herstellen)

Apfelsaft

Möhrensaft

### **Heilende Leberwickel**

Du brauchst:

1 Waschlappen,

1 Wärmflasche

1 Handtuch

Auf warme Füße achten! (Manchmal hilft eine zweite Wärmflasche an den Füßen.)

- ♥ Den Waschlappen mit heißem Wasser nass machen und sorgfältig auswringen.
- ♥ Ins Bett legen, den heißen Waschlappen auf die Leber legen, die Wärmflasche darüberlegen, und mit dem Handtuch alles abdecken.
- ♥ 20 Minuten entspannt ruhen.
- ♥ Dann den Waschlappen wegnehmen und noch einmal 20 Minuten trocken nachruhen

### **Stützen und Stärken der Entgiftungsfunktion im Alltag**

- ♥ Löwenzahntee 2 – 4 Tassen  
oder Saft aus frischgepressten Zitrusfrüchten  
oder heißes, klares Quellwasser
- ♥ Spaziergänge an frischer Luft in angenehmem Tempo, bei jedem Wetter (Sauerstoff, Licht und tiefe Atmung durch die Bewegung)
- ♥ ausreichend schlafen und vor allem dabei entspannt liegen
- ♥ immer wieder mal vom Schreibtisch aufstehen und entweder hinlegen (entspannen und tief atmen) oder entspannt gehen bzw. laufen. Auf eine gute tiefe Atmung achten. Sie sollte natürlich entstehen!

**Leichtigkeit – Freude an deinem heilenden Tun – Wohlspannung sollten im Vordergrund stehen**