

# Leberkur

## Leberspülung mit Apfelsaft, Zitrone und Knoblauch

Diese Kuranwendung für die Leber wird morgens auf nüchternem Magen eingenommen. Sie entgiftet die Leber, regt den Gallenfluss an und stärkt das Immunsystem. Der in der Spülung enthaltene Knoblauch wirkt auf die Bauchspeicheldrüse und reguliert Blutzuckerschwankungen. Ferner regt er die Ausschüttung der Verdauungsenzyme an. Ideal ist es, wenn Sie vorher Nierentee trinken und die Nierenspülung mit Zitrone durchführen. Die Leberspülung kann zweimal fünf Tage lang angewendet werden. Nach fünf Tagen können Sie zwei Tage pausieren. Vor dem Lebertrunk dürfen Sie nichts essen. Trinken Sie ihn frisch zubereitet als Erstes am Morgen. Bereits nach wenigen Tagen werden Sie sich leichter und vitaler fühlen.

### Sie benötigen:

¼ l frischen Bio-Apfelsaft

1 Zitrone

1 Esslöffel nativen Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück frische Ingwerwurzel



### Zubereitung:

Zitrone entsaften, Knoblauchzehe klein schneiden und zerdrücken, den Ingwer reiben. Geben Sie nun den Apfelsaft und alle weiteren Zutaten in einen Mixer und vermischen alles. Trinken Sie den Lebertrunk in kleinen Schlucken. Anschließend bereiten Sie einen Entgiftungskräutertee zu. 15 Minuten nach der Leberspülung trinken Sie mindestens 2 Tassen Entgiftungstee in kleinen Schlucken. Wenn möglich essen Sie in den nächsten zwei Stunden nichts. Danach gibt es ein kleines Frühstück.

### Vorsicht:

Bei Gallensteinen oder einer Leberentzündung sollten Sie vor der Anwendung einer Leberspülung den Rat eines Arztes einholen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit dürfen keine Entgiftungskuren durchgeführt werden.



### Leberwickel:

6 Esslöffel Schafgarbenblüten mit ½ l heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten bedeckt ziehen lassen und in eine Schüssel gießen. Einen weiteren Liter heißes Wasser hinzugießen. Ein Wickelinnentuch (Geschirrtuch, Stoffwindel) hineinlegen und mit dem Sud tränken. Kräftig auswringen und noch heiß auf den rechten Oberbauch legen. Mit einem Frotteetuch bedecken, einen Wollschal drumwickeln und ev. eine Wärmeflasche auflegen. Ungefähr 30 Minuten liegen lassen, danach 20 Minuten nachruhen.