

Leberüberlastung entgegenwirken Stoffwechsel ankurbeln und Entgiftung unterstützen

- **Paleo Ernährung** mit wenig Fleisch, wenig Kohlenhydraten, wenig Zucker
bei Fettleber: ca. 8 Wochen kein Obst (Fructose), kein Trockenobst
 - 2/3 Gemüse und Salat
 - 1/3 Obst und Beeren
 - Süßkartoffeln, Pastinaken
 - Kräuter
 - Pilze
 - Nüsse und Kerne
 - Reis (2-3x/Woche)
 - Buchweizen
 - Gewürze
 - Zwiebel, Knoblauch
 - 1-3 Eier/Tag
 - **Fisch und Meeresfrüchte** (2x/Woche)
 - **Fleisch** (2x/Woche, biologisch)
 - etwas **Prosciutto**
 - **Olivenöl** (Omega 9), **Kokosfett**
 - **Raps-, Lein-, Hanf-, Walnussöl** (Omega 3)
 - **Reis-, Kokos-, Mandelmehl**
 - **Wasser, Tee**
 - 1-3 Tassen **Kaffee**
 - **Rotwein** in Maßen
 - etwas **Schaf-/Ziegenmilch**
 - etwas **Kokosblüten-, Birkenzucker od. Honig**



- **(schwefelhaltige) Nahrungsmittel** speziell für die Leber

- Brokkoli
- Knoblauch
- Zwiebel
- Radieschen
- Bärlauch, Lauch
- Rucola, Chicorée, Radicchio
- Spinat, Mangold
- Kohlrabi
- Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Romanesco, Wirsing, Pak Choi
- Kren
- Kresse
- Rote Beete
- Heidelbeeren (zusammen mit Rote Beete steigert die Mitochondrienkapazität um über 500%)
- Sellerie
- Karotten
- Curcuma, Ingwer, Koriander, Chili
- Löwenzahn, Artischocke
- Schafgarbe, Brennnessel

- **ausreichend Flüssigkeit**

2 – 3 Liter/Tag in Form von **Wasser** oder **Kräutertees**

- Mariendistel (Leberentgiftung)
- Löwenzahn u Artischocke (Leberstoffwechsel)
- Grüner Tee (Bitterstoffe schützen Leberzellen)
- Curcuma (hemmt Entzündungen, reguliert Entgiftungsenzyme)
- Brennnessel (Leberstoffwechsel)
- Schafgarbe (regt Gallenfluss an)

- **viel Nüchtern-Bewegung**

verbessert die Fettverbrennung in der Leber und baut Leberfett ab

- 3 – 5 x pro Woche 30 – 60 Min.
- an der frischen Luft im nüchtern Zustand

- **Krafttraining**

verbessert HbA1c-Wert

- 3 x pro Woche



- **regelmäßiges Fasten**

Reparaturvorgänge im Körper werden beschleunigt, Selbstreinigungsprozesse in der Zelle werden eingeleitet

- **Dinner Cancelling:** Abendessen ausfallen lassen
- **intermittierendes Fasten/Intervallfasten:** z.B. 16 Std. Nahrungskarenz, 8 Std. Nahrungsaufnahme (2 – max. 3 Mahlzeiten)

- **Leber und Darm Paket**

erhältlich im [Naturesan-Shop](#)

- wirkt in der 1. Phase darmregulierend und verbessert in der 2. Phase die Entgiftungskapazität der Leber
- enthält alle notwendigen Produkte und einen detaillierten Einnahmeplan für 8 Wochen
 - Basofit (Säure-Basen-Regulation)
 - DarmoCare Pro (Darmbakterien)
 - DarmoCare Pre (stärkt Darmflora)
 - L-Glutamin (Darmschleimhaut)
 - Gastrozym (Bauchspeicheldrüse)
 - Zinkmethionin (Bauchspeicheldrüse, Darmflora, Leber)
 - Omega-3 (Stoffwechsel)
 - Multi Mineral Forte (Zellfunktion)
 - Silybum (Mariendistel)-Curcuma (Entgiftung)
 - Spagyrik Detox Tinktur (Entgiftung)



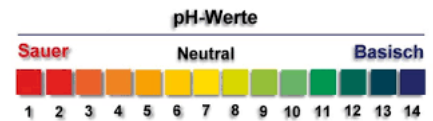
- (zusätzlich) **unterstützende Nährstoffe**

- Cholin (1 – 3 Eier pro Tag)
- Berberis vulgaris (Berberitze)
- NAC (N-Acetyl-Cystein) oder Cystein
- Selen (4 Paranüsse/Tag)
- Vitamin B-Komplex
- Vitamin C
- Vitamin E
- Alpha-Liponsäure
- Lebertran
- Magnesium und Ribose
- Multi Vital Komplex

- **Regulation des Säure-Basen-Haushalts**

mit Basenwasser oder Basenpulver

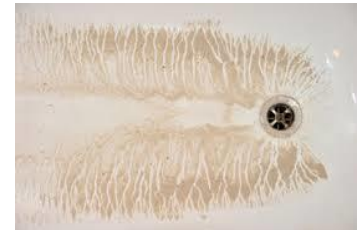
- Speichel pH-Wert morgens nüchtern: 6,9 – 7,3



- **Basenbäder**

überschüssige Säuren werden ausgeleitet

- mind. 45 Min. bei 35 – 38 Grad Celsius
- 2 – 3 x pro Woche



- **Leberwickel**

verbessert Durchblutung der Leber und unterstützt die Entgiftung

- Zur praktischen Durchführung benötigen Sie lediglich heißes Wasser (besser heißen Schafgarbentee), eine Wärmflasche und Handtücher sowie Zeit und Ruhe.
- Bereiten Sie einen 3/4 Liter Schafgarbentee zu, indem Sie 4 TL getrocknetes Schafgarbenkraut oder eine Handvoll des frischen Krautes mit 3/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Füllen Sie währenddessen eine Wärmflasche mit heißem Wasser.
- Gießen Sie 1/4 l des Schafgarben-Aufgusses separat in eine Tasse (um ihn später zu trinken) und in den verbleibenden halben Liter tränken Sie ein trockenes Baumwolltuch oder Handtuch, drücken Sie das Tuch gut aus und legen Sie es gefaltet und sehr warm direkt auf die Haut im Bereich der Leber (rechter Rippenbogen).
- Legen Sie dann die Wärmflasche auf und wickeln Sie noch ein Tuch fest um Ihren Körper.
- Legen Sie sich nun für ca. 30-60 Minuten an einen ruhigen und gemütlichen Ort und trinken währenddessen ihre Tasse Schafgarbentee.



Bei Fragen und wenn Sie Unterstützung bei der Umsetzung benötigen, stehe ich gerne zur Verfügung!