

## Leberspülung/ Leberkur Fücker

### Immer:

- 2 -3 Liter am Tag trinken
- bittere Salate essen
- Süßes und Alkohol meiden!!!

### **Lebertee :**

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Löwenzahnblätter                 | 100g |
| Mariendistelkraut                | 100g |
| Lycopodiumblätter (Bärlappkraut) | 200g |
| Schöllkraut                      | 40g  |

- > max. 2EL auf 3/4 l Kochendem Wasser aufgießen und 8-10min ziehen lassen
- > Tee über den Tag verteilt schluckweise trinken
- > 4 Wochen - 2 Wochen Pause - 4 Wochen lang
- > die Kur kann man im halbjährlichen Rhythmus wiederholen

Erhältlich: Dippold Apotheke in Dippoldeswalde Tel. 03504-615810

### oder

Leber anregend:

Mindestens 14 Tage lang: 1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl auf Saft 1 frischen Zitrone und das Glas mit lauwarmen Wasser auffüllen ->jeden Morgen trinken

### oder

**Zincum chloratum C30** eine Lösung ansetzen in einem Glasgefäß mit abgekochten Wasser und diese immer wieder verdünnen und gegebenenfalls mal neue Globuli hinzufügen

### **Gegen Gefäßverkalkung:**

4 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl + 1EL Distel- oder Sonnenblumenöl entspricht 3Kapseln Omega-3-Fettsäuren

Wie sollte eine gesunde, toxinarme und heilende Nahrung aussehen?

Generell gilt: 80 % basisch - max. 20% sauer

| Basenreich  | (Etwa) Neutral   | Säurereich  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alle Gemüse bis auf Rosenkohl, Artischocke</li> <li>➤ Pilze</li> <li>➤ Kartoffeln</li> <li>➤ Weiße Bohnen</li> <li>➤ Alle Obstsorten</li> <li>➤ Soja (Granulat und -produkte)</li> <li>➤ Milch (auch Ziegen-, Schaf-, Buttermilch)</li> <li>➤ Molke</li> <li>➤ Kräutertees bis auf säurehaltige wie Malven-, Hagebutten-, Früchtetees</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mandeln, Haselnüsse</li> <li>➤ Knäckebrot, Zwieback, Vollkornknäcke</li> <li>➤ Nudeln</li> <li>➤ Butter, Sahne</li> <li>➤ Alle Kombinationen aus basischen und sauren/säurebildenden Nahrungsmitteln</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alle Fleisch- und Wurstsorten</li> <li>➤ Alle Fischarten, Meeresfrüchte</li> <li>➤ Milchprodukte: Alle Hartkäse, Quark</li> <li>➤ Getreideprodukte Getreide und Brot</li> <li>➤ Buchweizen</li> <li>➤ Reis</li> <li>➤ Erd-, Para-, Walnüsse</li> <li>➤ Margarine</li> <li>➤ Rosenkohl</li> <li>➤ Artischocken</li> <li>➤ Dosengemüse</li> <li>➤ Konserviertes Obst (auch Marmelade)</li> <li>➤ Schokolade, Süßwaren aller Art</li> <li>➤ Kaffee, Schwarztee</li> <li>➤ Alkoholika</li> <li>➤ Alles in Hast Verzehrte!</li> </ul> |