

## Wellness für den Stoffwechsel mit Leberwickel und Tee

Mit einigen bewussten Heilfasten- oder Basenfastentagen entlasten Sie Ihren Körper und erleichtern den Neustart in eine gesündere, achtsamere Lebensweise. Es ist ein idealer Einstieg für die dauerhafte Ernährungsumstellung mit dem individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv.

Fasten hat eine lange Tradition und ist die bewusste Unterbrechung der Nahrungszufuhr, bzw. der zeitliche Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. Es bedeutet, Achtsamkeit auf den Körper zu legen.



Eine gute Möglichkeit, diese Entgiftungszeit erfolgreich zu unterstützen, bieten Hausmittel wie der kurmäßige Genuss eines Entschlackungstees sowie die Anwendung eines Leberwickels.

### Leberwickel

Unsere Leber entgiftet und reinigt unseren Körper. Tag und Nacht leistet sie dabei Schwerstarbeit. Die „moderne“ denaturierte Ernährungs- und Lebensweise gilt als Hauptursache für eine belastete, überforderte Leber. Neben einer Entlastung und Umstellung der Ernährung benötigt unser wichtigstes Entgiftungsorgan daher regelmäßig eine Reinigungskur.

Ein feuchter, heißer Leberwickel sorgt effektiv dafür, dass die Leber stärker durchblutet wird und Entgiftungs- und Regenerationsprozesse schneller ablaufen.

Dafür eine Wärmflasche mit heißem (nicht kochendem!) Wasser füllen und in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln. Unterhalb des Brustkorbs auf die rechte Seite des Bauches legen. Anschließend ein großes, trocknes Handtuch um den Bauch wickeln und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen. Als

Kur ist es ideal, den Leberwickel eine Woche lang täglich anwenden. In der Zeit von 13 bis 15 Uhr liegt laut der „Organuhr“ die Ruhezeit der Leber, so dass in diesem Zeitraum die ideale Uhrzeit für die Anwendung des Leberwickels liegt. Alternativ kann eine Leberwickelkur auch vor dem Schlafengehen aufgelegt werden.

### Teemischung zum Entschlacken

Folgende Kräuterteemischung regt alle Entgiftungsorgane des Körpers an und hilft beim Entschlacken und Reinigen:

- 20 g Beifuß
- 20 g Brennnessel
- 20 g Gänseblümchen
- 20 g Grüner Hafer
- 20 g Holunderblüten
- 20 g Löwenzahn
- 20 g Melisse
- 20 g Schachtelhalm
- 20 g Schafgabe

1 Teelöffel dieser getrockneten Heilkräuter-Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Über einen Zeitraum von vier Wochen jeden Tag drei bis vier Tassen Tee trinken.

Autor: Maren Poggendorf

Bildhinweis: fotolia