



## Entgiftungskur mit Heilpflanzen

- **Für die Leber:** Carduus marianus Urtinktur (Mariendistel, beispielsweise von Ceres). Einnahme: dreimal fünf Tropfen, drei Tage lang.
- **Für die Lymphe:** Geranium robertianum Urtinktur (Storchschnabel, beispielsweise von Ceres). Einnahme: dreimal fünf Tropfen, drei Tage lang.
- **Für das Bindegewebe:** Urtica dioica Urtinktur (Brennnessel, beispielsweise von Ceres). Einnahme: dreimal fünf Tropfen, drei Tage lang.
- **Für die Nieren:** Solidago Urtinktur (Goldrute, beispielsweise von Ceres). Einnahme: dreimal fünf Tropfen täglich, drei Tage lang.
- Täglich zweieinhalb bis drei Liter trinken.

Präparat auf ein bestimmtes Entgiftungsorgan: Geranium robertianum wirkt auf die Lymphe, Carduus marianus auf die Leber, Solidago auf die Nieren und Urtica dioica auf das Bindegewebe und den Magen-Darm-Trakt. Diese Mittel können vier bis zwölf Wochen lang eingenommen werden. Hierbei sind Tropfen der Einnahme von Tabletten vorzuziehen, da Tropfen leichter über die Schleimhäute aufgenommen werden können.

**Es ist empfehlenswert, die Präparate zeitlich versetzt einzunehmen.**

Das kann so aussehen: Sie nehmen drei Tage lang das Lymphmittel, danach drei Tage lang das Lebermittel, danach drei Tage lang das Nierenmittel und zuletzt drei Tage lang das Bindegewebsmittel. Danach beginnen Sie wieder von vorne. In der Praxis hat sich diese Vorgehensweise be-

## *GUT* Eine Woche Basenfasten

Wenn Sie ohne großen Aufwand entgiften wollen, dann genügt es schon, alle Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Schokolade und natürlich auch Zigaretten für einige Wochen wegzulassen. Sobald Sie das tun, beginnt Ihr Körper mit dem Entgiftungsprozess und nach wenigen Tagen fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut. Weglassen ist daher immer ein guter Start, um zu entgiften.

währt, weil es dadurch möglich ist, eventuelle Entgiftungsreaktionen des Körpers dem jeweilig eingenommenen Mittel zuzuordnen. Wenn Sie beispielsweise beobachten, dass Sie immer nach Einnahme des Lebermittels Durchfall bekommen, dann zeigt das an, dass es von Seiten des Leberstoffwechsels einen erhöhten Entgiftungsbedarf gibt und dass die Leber auf dieses Präparat anspricht. Sie können diesen Prozess positiv unterstützen, indem Sie es vermeiden, abends spät und reichhaltig zu essen.

Bitte unbedingt beachten: Damit die homöopathischen Medikamente gut entgiften können, ist es notwendig, dass Ihre tägliche Trinkmenge zweieinhalb bis drei Liter beträgt. Am besten ist es, reines Quellwasser wie Lauretana oder Volvic zu trinken. Auch verdünnte Kräutertees – keine Früchtetees – sind möglich.

Auch das Weglassen der Säurebildner für einige Tage oder Wochen führt zur Entgiftung, denn dadurch können die überschüssigen Säuren den Körper wieder verlassen. Wenn Sie daher lieber über die richtige Ernährung entgiften wollen, dann ist Basenfasten die geeignete Methode – eine Kur, bei der auf alle Säurebildner und auf Genussmittel verzichtet wird. Noch besser ist es, wenn Sie Ihre Ba-