

## Leberentlastung

- Kein Alkohol
- Keine Fruchtsäfte
- Kein Obst
- Starke Reduktion von Kohlenhydraten
- Ca. 1.000 kcal pro Tag
- Ausreichend Eiweiß
- Hohe Fettqualität: Omega 3 Fettsäuren + Olivenöl
- Leberaktive Wirkung Ballaststoffe: Cholin, Beta-Glucan aus Hafer, Inulin, L-Carnitin, Taurin, Kurkuma, Mariendistel, Ingwer, Artischocke

Dauer: 1-2 Wochen

### Beispiel für einen Tagesablauf

#### 1.Variante

Früh: Stilles Wasser 1 Glas

150 g Skyr + 1 EL Leinsamen + 100 – 125 g Beeren + 20 g Mandeln ungesüßt

Vorm Mittagessen: 1 TL Flohsamenschalen mit Wasser ansetzen, quellen lassen und dann trinken. Im Anschluss 2 Gläser Wasser trinken.

Mittagessen:

200 g Hüttenkäse + Rohkost – oder gedämpftes Gemüse z.B. 1 Kohlrabi, 2 Karotten, 1 Paprika

Abendessen:

Eierspeise (2 Eier) mit Champignons + Petersilie

#### 2.Variante

Früh: Stilles Wasser 1 Glas

150 g Skyr + 1 EL Leinsamen + 100 – 125 g Beeren + 20 g Mandeln ungesüßt

Vorm Mittagessen: 1 TL Flohsamenschalen mit Wasser ansetzen, quellen lassen und dann trinken. Im Anschluss 2 Gläser Wasser trinken.

Mittagessen:

150 g Huhn oder Lachs + gedämpftes Gemüse z.B. Karotten, Zucchini + Champignons

Abendessen:

Brokkolisuppe mit Tofu

## Light Varianten statt einer Leberfastenkur:

mindestens 2 Punkte sollten berücksichtigt werden

- Verzicht auf Alkohol
- Verzicht auf Zucker, Weißmehlprodukte – d.h. Kohlenhydrate, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen!
- Eiweiß: Fisch, 2– max. 3 x Fleisch pro Woche, Eier, Tofu, Linsen, Bohnen, für Veganer oder Vegetarier z.B. Granulat aus Soja oder Erbsenprotein (gibt´s im Drogeriemarkt, auch in manchen Supermärkten, Reformhaus), Skyr, Joghurt, Magertopfen, Hüttenkäse
- Fruchtzucker meiden: Trockenfrüchte, Smoothies (außer man verwendet nur Gemüse), Softdrinks
- Wenn Obst, dann Fruchtzuckerarme Obstsorten: Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Papaya, Clementinen, Wassermelone

## Unterstützende Maßnahmen für die Leber

- Leber – Gallentee: Mischung aus Löwenzahn, Mariendistel, Schafgabe, Pfefferminze, Wermutkraut
- Leberwickel mit Lavendelöl: Bauch (rechte Seite) mit Lavendelöl einschmieren, Wasser erhitzen und in Wärmeflasche füllen. Wärmeflasche in ein Handtuch wickeln und auf die Leber legen und dann nachmals mit einem großen Handtuch oder Leinentuch fixieren. Tipp: davor eine Tasse Leber-Gallentee trinken!
- Probiotika
- Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Galgant, Kümmel, Kardamom, Senf, Safran
- Gemüse u. Salate v.a. bittere Sorten: Artischocke, Rettich, Radieschen, Knoblauch, Sprossen (Brokkolisprossen, Radieschensprossen..) Fenchel, Rucola, Chicoreé...
- Unterstützung der Verdauungsenzymen durch Bittersegen, Bittertropfen etc.