

Biologische LEBERTHERAPIE



● Das RICHTIGE Essen



Brot, Gemüse, Obst, Suppen, Mineralwasser, Tee, Trockenobst, Rosinen, gute Fette (reichlich kaltgepresste Öle, insbesondere Oliven- und Rapsöl)



Gebratenes, Frittiertes, Süßigkeiten, Zucker, fettes Essen, große Mengen Fleisch oder Milchprodukte, Alkohol, Kaffee

● Langsam essen, gut kauen

● Zur richtigen ZEIT essen

Meiden Sie umfangreiche Mahlzeiten am Abend

● Leberwickel

Nach den Hauptmahlzeiten 15 Minuten mit einer Wärmflasche auf dem rechten Oberbauch ruhen. Evtl. ein mit Scharfgarbentee getränktes Tuch unterlegen (feuchter Leberwickel).

● Ärger meiden

Nicht umsonst heißt es: „Dem ist eine Laus über die Leber gelaufen“.

● Medikamente

Hier gibt es keine allgemeinen Empfehlungen. Gut sind erfahrungsgemäß:

Apo Hepat Tropfen · Hepa loges Tabl. (Mariendistel) · Leber- und Gallentees aus der Apotheke (bittere Tees) Artischockenpräparate, z.B. Natu hepat oder hepar pos.



GEMEINSCHAFTSPRAXIS

DR. MED. I. BOEKELS & DR. MED. S. BOEKELS