

Kurztext

Dr. Nicole Schaezler

Leber und Galle entgiften und natürlich stärken

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6061-4



Kein anderes Organ erfüllt so viele Aufgaben im Körper wie die Leber: Sie ist Filter-, Entgiftungs-, Speicher- und Ausscheidungsorgan, steuert die wichtigsten Stoffwechselprozesse und ist eine unermüdliche Hormonfabrik. Zudem ist die Leber auch noch eine Meisterin der Selbstheilung: Anders als alle anderen Organe ist sie in der Lage, entstandene Schäden rasch selbst wieder zu reparieren. Macht die Leber schlapp, ist auch der Mensch müde. Wie kann man nun Leber und Galle bei ihrer umfangreichen Entgiftungsarbeit unterstützen? Neben einer leberfreundlichen Lebens- und Ernährungsweise - fettarm essen, Gewicht reduzieren, Verzicht auf Alkohol, mehr Bewegung etc. - bietet die Naturheilkunde eine breite Palette an regenerierenden Maßnahmen: Phytotherapie, Homöopathie, Schüßler-Salze, Nahrungsergänzung, Akupressur und Leberwickel. Die speziell entwickelte Leberschutzkur am Ende des Buches sorgt in kurzer Zeit für spürbar mehr Energie und Vitalität.