

# Leberregeneration

## Inhalt

INGWER-KURKUMA-SHOT .....	1
GOLDENE MILCH-AYURVEDA-HEILMITTEL MIT KURKUMA.....	3
LEBERENTLASTUNGSTRANK .....	3
HEILPFLANZENTEE.....	4
LEBERWICKEL .....	1
Zitronen-Knoblauch-Kur zur Regeneration des Körpers .....	5
LEBER UNTERSTÜTZEN- IN 5 STICHWORTEN .....	6

## LEBERWICKEL

### Wie mache ich einen Leberwickel?

Mache den Leberwickel entweder nach dem Mittagessen oder abends vor dem Schlafen. Gönn dir dabei wirklich Ruhe! Mind. 30 Minuten Das brauchst du für den Leberwickel:

- \* Heißes Wasser
- \* ein dünnes Handtuch
- \* ein dickeres Handtuch
- \* Wärmflasche
- \* Wasserkocher
- \* evtl. Schafgarbenkraut

Fülle die Wärmflasche mit heißem Wasser. Übergieße das dünne Handtuch mit heißem Wasser und wringe es aus. Lege dann das nasse, möglichst noch sehr warme Handtuch auf deine Leber (spüre nach, wieviel Wärme du gut verträgst), das trockene Handtuch darüber. Als letztes lege die Wärmflasche auf beide Handtücher.

Um den Effekt des Leberwickels zu verstärken kannst du sehr gut Schafgarbentee verwenden.

Mach Dir einen Sud mit Schafgarbenkraut.

Tränke das dünne Handtuch nun mit dem Sud, verfähre dann weiter wie oben beschrieben.

Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg  
Telefon: 0461/ 90 96 391 Mobil 0160 1880 392  
E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)  
[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)



## INGWER-KURKUMA-SHOT

---

### ZUTATEN

- 20 g Bio-Ingwer
- 20 g Bio-Kurkuma
- Saft von 3 Bio-Zitronen
- Saft von 2 Bio-Orangen
- eine gute Prise schwarzer Pfeffer
- ein Schuss Leinöl

### ANLEITUNGEN

1. Ingwer und Kurkuma fein reiben\*. (unbedingt Handschuhe anziehen, Kurkuma färbt seeeehr) Zitronen und Orangen auspressen. Alles zusammen mit dem Pfeffer in eine Glasflasche füllen. **\*MIT DEM MIXER:** Wenn Du einen Mixer zu Hause hast, kannst Du auch einfach alle Zutaten fein pürieren.
2. Du kannst die Shots einfach so mit dem geriebenen Ingwer und Kurkuma trinken, wenn Du keine Stückchen magst, dann lässt Du das Gemisch eine Weile stehen und siebst es dir dann durch.
3. Die Shots halten sich im Kühlschrank ca. 5 Tage. So kannst Du Dir jeden Tag einen Shot gönnen (etwa 20 ml)

Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg  
Telefon: 0461/ 90 96 391 Mobil 0160 1880 392  
E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)  
[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)



## GOLDENE MILCH-AYURVEDA-HEILMITTEL MIT KURKUMA

---

In der indischen Heilkunde sowie in der traditionellen chinesischen Medizin wird Kurkuma als das Heilmittel mit der größten entzündungshemmenden Wirkung angesehen. Inzwischen wurde in unterschiedlichen Studien bewiesen, dass Kurkumin (der gelbe Farbstoff der Kurkuma-Knolle) bei Schmerzen wie hochdosiertes Ibuprofen wirkt – jedoch gänzlich ohne die unerwünschten Nebenwirkungen. Wer Kurkuma regelmäßig zu sich nimmt wird feststellen, dass sich der Blutdruck verringert, die Blutfettwerte verbessert und sich positiv auf die Gehirnfunktionen auswirkt.

Zutaten:

- 2 Tassen Wasser
- 4 EL Bio-Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 600 ml Mandelmilch (oder eine andere Milch deiner Wahl)
- 1 TL Honig      • 1 TL Kokosöl      • 1 Prise Kardamom      evtl. Zimt

Im ersten Schritt stellen wir uns aus dem Kurkuma eine Paste her.

1. Wasser, Kurkuma Pulver und Pfeffer in einen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen, bis eine Paste entstanden ist.

Diese Kurkuma- Paste hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen, so dass Du diese bei entsprechender Menge auch mehrmals verwenden kannst.

2. Bei Bedarf  $\frac{1}{2}$  – 1 EL der Kurkuma-Paste zusammen mit etwa 200 ml Mandelmilch in einem kleinen Topf erwärmen.

3. Zum Schluss die goldene Milch in eine Tasse füllen und den Honig langsam in die Tasse einrühren und genießen.

## LEBERENTLASTUNGSTRANK

---

Der Trank entlastet die Leber und stärkt die Entgiftungsfunktion

$\frac{1}{2}$  - 1 Zitrone (bio)

Abgekochtes, warmes Wasser 150-200 ml

Kurkumapulver 1 Messerspitze

Ahornsirup  $\frac{1}{2}$  -1 TL

Zitronen auspressen, mit Wasser aufgießen, Kurkuma und Ahornsirup dazu.

Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg

Telefon: 0461/ 90 96 391      Mobil 0160 1880 392

E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)

[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)



## HEILPFLANZENTEE

---

### Lebertee 1

- Löwenzahnwurzel 20g
- Artischockenkraut 10g
- Süßholzwurzel 20g
- Odermennigkraut 20g
- Yamswurzel 20g
- Berberitzenwurzelrinde 20g
- Eichenrinde 20g
- Mariendistelsamen 20g
- Erdrauchkraut 20g

#### Zubereitung:

1 Teelöffel Tee mit 150ml kochendem Wasser übergießen und 5min. zugedeckt ziehen lassen. 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Eine Anwendung über 4 Wochen ist anzuraten.

### Lebertee 2

- Goldrute 25g
- Löwenzahn 25g
- Mariendistelsamen 25g
- Brennnessel 25g

Zubereitung :1 Teelöffel Tee mit 150ml kochendem Wasser übergießen und 5min. zugedeckt ziehen lassen. 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Eine Anwendung über 4 Wochen ist anzuraten.

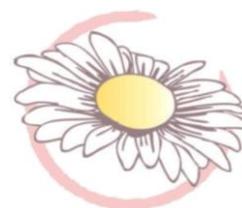
Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg

Telefon: 0461/ 90 96 391 Mobil 0160 1880 392

E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)

[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)



## ZITRONEN-KNOBLAUCH-KUR ZUR REGENERATION DES KÖRPERS

Die Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen! Es heißt, sie beugt Arteriosklerose vor und entlastet die Leber

Die Zutaten für 20 Tage (für 2 Personen)

- 1 Liter Wasser
- 4 unbehandelte Bio-Zitronen
- 30 Zehen Bio- Knoblauch
- 3 cm großes Stück Bio-Ingwer mit Schale
- 1-2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zitronen unter warmem Wasser gut reinigen, vierteln und mit der Schale in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Ingwer ebenfalls in den Mixer geben. Ganz wenig Wasser dazugeben und alles kurz und kräftig aufmixen.

Die entstandene Paste in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser verrühren, auf dem Herd erhitzen und ganz kurz aufkochen lassen. Dann sofort vom Herd nehmen.

Die Mischung nun durchsieben, die Gewürze in den Saft geben, intensiv verrühren und in Glasflaschen füllen. Sobald der Saft abgekühlt ist, die Flaschen verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Anwendung

Die Flasche kräftig schütteln. Täglich nach einer Hauptmahlzeit (morgens oder mittags oder abends) 25 ml davon trinken.

Trinke den Saft täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen (die o. g. Menge reicht für 20 Tage). Dann mache eine einwöchige Pause und wiederholen die Kur für weitere 3 Wochen.

Es folgt wieder eine einwöchige Pause und die Kur beginnt von vorne. Wiederhole den Ablauf, bis du die 3-wöchige Kur insgesamt dreimal absolviert haben.

Die Haltbarkeit

Bereite den Trunk immer frisch für drei Wochen zu. Über diesen Zeitraum ist er problemlos im Kühlschrank haltbar.

Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg  
Telefon: 0461/ 90 96 391 Mobil 0160 1880 392  
E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)  
[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)



## LEBER UNTERSTÜTZEN - IN 5 STICHWORTEN

### 1. Ernährung optimieren:

Hier die wichtigsten Eckpunkte

- Viele Bitterstoffe, z.B. Endiviensalat, Grapefruit, Kohlsprossen, Löwenzahn, Radicchio, Rucola, Chicorée, Salbei
  - Viel Kohlgemüse, z.B. Broccoli, Karfiol, Grünkohl
  - Viel schwefelhaltiges Gemüse, z.B. Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch
  - Lebertee oder Nahrungsergänzungsmittel mit Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn
  - Tierische Proteine während einer Leberkur meiden.
  - Einfache Kohlenhydrate reduzieren, besser noch meiden, z.B. Zucker, Getreide, Brot, Nudeln
  - Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen meiden
  - Alkohol meiden
  - Viel Wasser trinken 2-3 L /täglich
- ### 2. Darmsanierung

### 3. Schadstoffe, Umwelthormone und Toxine meiden

Eine tolle Möglichkeit Inhaltsstoffe zu checken sind kostenlose App's. Zu finden im AppStore.

Weiter Info's gibt es hier:

**Codecheck** <https://www.codecheck.info/>

oder vom **BUND** **die ToxFox App** <https://www.bund.net/>

### 4. Stress reduzieren

### 5. Mikronährstoffe:

Die Leber benötigt für Ihre Arbeit eine Vielzahl von Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen: B-Vitamine, Glutathion, Flavonoide, Magnesium, Vitamin C, die Aminosäuren Methionin, Cystein, Glycin, Glutamin und Taurin (wobei Taurin strenggenommen keine Aminosäure ist), NAC (N-Acetylcystein), MSM (Methylsulfonylmethan), und vieles mehr. *(Eine versiertere Therapeutin ist hierbei unerlässlich, da dieser sowohl eventuell bestehende Mängel feststellen als auch die entsprechenden Präparate empfehlen kann).*

Sabine Helmke Heilpraktikerin

Vogelbeerenweg 46 - 24943 Flensburg

Telefon: 0461/ 90 96 391 Mobil 0160 1880 392

E-Mail: [info@heilpraktikerin-helmke.de](mailto:info@heilpraktikerin-helmke.de)

[www.heilpraktikerin-helmke.de](http://www.heilpraktikerin-helmke.de)

