

### ***Die tägliche Reinigung der Leber***

Die kleine Praxis der täglichen Leberreinigung, über einen gewissen Zeitraum von einigen Wochen oder gar mehreren Monaten hinweg angewandt, angeblich bis zu einem halben Jahr möglich:

Täglich mittags eine halbe Stunde vor dem Mittagessen (am besten gegen 11:30 Uhr) 1 EL kaltgepresstes Olivenöl auf *nüchternen* Magen einnehmen, gefolgt von 1 EL Zitronensaft.

- Erst 1/2 Stunde später etwas Ballaststoffreiches essen.

Der Zitronensaft regt die Verdauung und die Bildung von Galle in der Leber an.

Es ist wichtig, daß es sich bei dem Olivenöl um kaltgepresstes Öl handelt, möglichst aus dem Bioladen. Wärmebehandelte und industriell veränderte Öle wirken kontraproduktiv und hemmen den Gallefluss, statt ihn zu fördern.

Diese Methode ist sehr sanft und wirkt definitiv auch.

*Quelle: Von einem Teilnehmer aus einem Internetforum*

P.S. Ich habe noch nicht viele Erfahrungsberichte über diese Art der Leberreinigung, aber sie waren alle durchweg sehr positiv.