Sandra Cabot
Das Leber-Reinigungs-Programm

Extrait du livre

Das Leber-Reinigungs-Programm
de Sandra Cabot
Éditeur : Goldmann-Randomhouse

http://www.editions-narayana.fr/b20192

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort 10
Briefe und Kommentare 13

Einführung in die Leberreinigungsdiät 21

Der einfache Weg zum optimalen Körpergewicht 22
Eine segensreiche Erkenntnis:
Die Leber ist der Schlüssel 24
Schluß mit wirkungslosen Diäten 25

Die Leberreinigungsdiät – Hilfe bei vielen Gesundheitsstörungen 27

Übermäßiges Körpergewicht 27

Lebererkrankungen 30
So kommt der Arzt Lebererkrankungen auf die Spur . . . 32

Gallenleiden 35

Hilfe auch bei anderen Gesundheitsproblemen 36
Immunsystem und Leber – eine
symbiotische Beziehung 38

Die Symptome einer überlasteten Leber 43

Symptome einer leichten Leberstörung 44

Die Sichtweise chinesischer Ärzte 48

Aufbau und Funktion der Leber 51

In der Leber arbeiten hochspezialisierte Zellen 52

Ein erstaunliches Organ mit verschiedensten Funktionen 57

Die Leber regelt den Kohlenhydratstoffwechsel 57

Die Leber hat Speicherfunktion 57

Die Leber regelt den Eiweißstoffwechsel 57

Die Leber entschärft viele toxische Substanzen 58

Symptome für eine schwere Lebererkrankung 58

Die Zukunft – künstliche Lebern 60

Die zwölf Grundregeln zur Verbesserung der Leberfunktion 63

Regel Nummer eins: Hören Sie auf Ihren Körper 63

Regel Nummer zwei: Trinken Sie viel stilles Mineralwasser 64

Regel Nummer drei: Essen Sie wenig Zucker 64

Regel Nummer vier: Zählen Sie nicht ständig Kalorien 66

Regel Nummer fünf: Meiden Sie unverträgliche Nahrungsmittel 67

Regel Nummer sechs: Achten Sie auf einwandfreie Nahrungsmittel 68

Regel Nummer sieben: Essen Sie nicht, wenn Sie Streß haben 70
Regel Nummer acht: Kaufen Sie Produkte aus biologischem Anbau 70
Regel Nummer neun: Achten Sie auf Ihre Eiweißquellen 70
Regel Nummer zehn: Wählen Sie Brot und Brotaufstriche klug aus 73
Regel Nummer elf: Vermeiden Sie Verstopfung 74
Regel Nummer zwölf: Verwenden Sie die richtigen Fette 75

Die Fette in unserer Nahrung 77
Gesunde Fette 77
Essentielle OMEGA-6-Fettsäuren
Linolsäure (LA) und Gamma-Linolensäure (GLA) 78
Essentielle OMEGA-3-Fettsäuren
Alpha-Linolensäure (LNA), Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 80
Öl ist nicht gleich Öl 81
Öl – ein empfindliches Nahrungsmittel 81
Gehärtete Fette – ein direkter Angriff auf die Körperzellen 82
Veränderte Pflanzenöle – ein Risiko für unser Herz . . . 83
Achten Sie auf Ihre Öle 84
Zubereitung im Wok 85
Cholesterin – besser als sein Ruf 86
Unser Körper braucht Cholesterin 86
Menge und Art des Cholesterins sind entscheidend . . . 87
Mit etwas Disziplin erzielen Sie überraschende Erfolge 88

Natürliche Heilmittel für die Leber 91

Flohsamen 91
Taurin 92
Löwenzahn 93
Mariendistel 95
Artischocke 96
Ulmenrinde 97
Wohltuende Nahrungsmittel für die Leber 97

Fallgeschichten 99
Die verschwundenen Gallensteine 99
Das hormonelle Gleichgewicht wiederfinden 101
Die Wechseljahre – kein Grund für Übergewicht 103

Die Leberreinigungsdiät – ein Ernährungsplan, der Zeichen setzt 107

Frische, Vielfalt und Geschmack machen die Leberreinigungsdiät zum Genuß 109

Der achtwöchige Ernährungsplan 111

Der zeitliche gegliederte Ablauf gewährleistet optimalen Erfolg 111
Frisches Obst und rohes Gemüse bringen den Stoffwechsel in Schwung 112
So sehen die einzelnen Mahlzeiten aus 114

Der Grundmenüplan 116

Menüpläne für die Leberreinigungsdiät 118
Teil eins: Die ersten zwei Wochen 118

Teil zwei: Die mittleren vier Wochen 126
Teil drei: Die letzten zwei Wochen 135

Leckere Rezepte für die Leberreinigung 143

Allgemeine Anmerkungen 144
Ein Wort zu Nudeln 144
Was Sie zu Pilzen wissen sollten 145
Dip und Cremes 146
Brühen und Soßen 148
Salatmarinaden 152
Salate 159
Suppen 178
Getränke und Shakes 192
Brotaufstriche und Spezialzubereitungen 194
Muffins 197
Getreideprodukte 200
Sandwich-Toasts 201
Verschiedene kleine Gerichte 202
Eier 204
Hauptgerichte 205
Süßspeisen 240
Zusätze zur Energiesteigerung 252

Register 254

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor freut man sich über positive Rückmeldungen seiner Leser. Seit der Erstveröffentlichung dieses Buches im Juni 1996 habe ich Hunderte von Briefen von Menschen mit verschiedenen Gesundheitsproblemen und Krankheiten erhalten, die die heilende Wirkung dieser Diät belegen. Dies bestätigt meine Entdeckung, daß viele Krankheiten einfach durch die Reinigung der Leber geheilt werden können. Wenn die Leber krank ist, kann man nicht gesund bleiben. Dennoch verschwenden die meisten Menschen keinen Gedanken an dieses wichtige Organ.

Wenn Sie sich krank und ausgelaugt fühlen, sollten Sie gut zu Ihrer Leber sein. Dadurch lassen sich häufig auftretende chronische Erkrankungen der Leber nicht nur heilen und verhindern –, es könnte sogar Ihr Leben retten. Ich sage dies nicht leichtherzig dahin, denn ich bin Wissenschaftlerin und seit über zwanzig Jahren als Ärztin tätig, so daß ich oft vor schwierigen Herausforderungen stand. Ich glaube an die Leberreinigungsdiät, da ich gesehen habe, wie sie Wunder bewirkt, wo alles andere versagt hat.

Die Leberreinigungsdiät ist keine modische Diät der neunziger Jahre zur Gewichtsabnahme (obwohl sie bei Fettleibigkeit äußerst wirkungsvoll ist). Ich bin vielmehr davon überzeugt, daß sie sich auf Dauer als fester Begriff etablieren wird, weil viele Menschen ihre Wirksamkeit loben. Viele Modediäten kommen und gehen und können sogar gefährlich sein oder einem das Leben schwermachen, weil sie viel zu einschränkend

und nur schwer zu befolgen sind. Im Gegensatz dazu ist die Leberreinigungsdiät leicht und sicher in der Anwendung. Es handelt sich um eine neue Form des Bewußtseins – der Schlüssel zu einem starken Immunsystem und gesunden Blutgefäßen.

Außerdem ist die Leberreinigungsdiät kein »Spielverderber«, da man kein Heiliger sein muß, um sie zu befolgen. Nach der achtwöchigen Reinigung können Sie weiterhin ein gutes Glas Wein oder auch Spirituosen genießen und, wenn Sie möchten, magere, frische, rote Fleischsorten in Maßen. Befolgen Sie den Achtwochenplan nicht, ist dies trotzdem kein Problem. Richten Sie sich einfach nach den zwölf wichtigen Grundsätzen für eine gesunde Leber (Näheres dazu im Kapitel »Die zwölf Grundregeln zur Verbesserung der Leberfunktion«, S. 63 ff.) und wählen Sie Rezepte und Nahrungsmittel aus, die Sie gern essen.

Seit dieses Buch zu einem Bestseller wurde, meldete sich eine kleine Zahl von Kritikern (bisher waren es nur zwei) aus der Ärzteschaft zu Wort, und das hat mich einiges gelehrt. Einer von ihnen meinte, meine Diät sei »nicht wissenschaftlich« und würde die Menschen ermutigen, nicht zum Arzt zu gehen. Auf den ersten beiden Seiten dieses Buchs habe ich eindeutig erklärt, daß Patienten weiterhin zu ihrem Arzt gehen sollten, da dieses Buch kein Ersatz für die Betreuung durch den Arzt ist. Bitte lassen Sie regelmäßig Gesundheits-Checks durchführen, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Eine sehr enge Freundin von mir leidet an Krebs im fortgeschrittenen Stadium, der einfach nicht rechtzeitig diagnostiziert wurde, weil sie zwanzig Jahre lang nicht zum Arzt gegangen war. Ich bin nicht »alternativ« eingestellt, da dies im Grunde ein schwammiger Begriff ist, aber ich bin stolz darauf, daß es sich bei meinem Buch um praktische, vernünftig angewandte Wissenschaft handelt.

Bilden Sie sich selbst ein Urteil – schließlich geht Probieren über Studieren!

Der andere Kritiker behauptete, mein Buch sei nichts weiter

als ein »Kochbuch mit fettarmen Gerichten«, was mich wirklich erstaunt und mir gezeigt hat, wie wenig manche sogenannte Leberexperten im Grunde über Ernährung wissen. Die Leberreinigungsdiät ist keine fettarme Diät. Vielmehr enthält sie die richtigen Fette, die für eine gesunde Leberfunktion wichtig sind. Besonders erstaunt hat mich, daß diese beiden Kritiker mein Buch einfach abgetan haben, ohne mit mir über meine Ergebnisse oder Fallgeschichten zu sprechen.

Doch zum Glück verfüge ich über Sinn für Humor. Ich glaube an meine Ergebnisse und die Wirkung bestimmter Ernährungsweisen zur Behandlung von Krankheiten. Sonst hätte man mich womöglich in meine Schranken gewiesen! Ich würde gern wissen, ob diese Kritiker alle Antworten für die vielen Patienten kennen, die unter einem überlasteten Immunsystem, chronischer Müdigkeit, Fettleibigkeit, Fettleber und verstopften Arterien leiden, bei denen selbst eine Bypassoperation keine Besserung bringt. Ich hoffe, wir haben es hier nicht mit dem »fossilen Gehirnsyndrom« zu tun, bei dem Querdenken und originelle Ideen fast als Verbrechen gelten.

Denken Sie daran, daß eine gesunde Leber auch Depressionen und Launenhaftigkeit abbaut, so daß Sie wieder lachen können und sich wegen der gelegentlichen Widrigkeiten des Lebens nicht übermäßig aufregen.

Ich habe eine kleine Auswahl unter den vielen Zuschriften getroffen (die Namen wurden geändert), die Sie inspirieren und motivieren sollen, »Ihre Leber zu lieben und länger zu leben«.

Gott schütze Ihre Leber und gebe Ihnen gute Gesundheit.

Ihre
Dr. Sandra Cabot

Briefe und Kommentare

Liebe Frau Dr. Cabot,
nach Ihrem Auftritt neulich im Fernsehen habe ich gejubelt, da Sie all meine Probleme angesprochen und mir Hoffnung gegeben haben. Ich habe einer Freundin davon erzählt, und wir haben gleich Ihr Buch gekauft, obwohl wir etwas skeptisch waren. Wir gehen beide auf die Siebzig zu, und bisher hatte uns nichts geholfen.
Durch Ihre Leberdiät konnte ich einige persönliche Probleme loswerden, die mich seit langem geplagt und Depressionen verursacht haben:
Ich leide nicht mehr unter Ausfluß.
Nachts wache ich nicht mehr schwitzend auf.
Ich leide nicht mehr unter Aufgeblähtheit.
Meine Verdauungsbeschwerden sind verschwunden, und ich muß keine Mittel mehr gegen eine Überproduktion von Magensäure nehmen.
Ich habe keine dunklen Ringe mehr unter den Augen.
In acht Wochen habe ich 13 Pfund abgenommen.
Besonders wichtig für mich ist, daß mein Blutdruck wieder normal ist und mein Arzt gesagt hat, daß ich keine Medikamente mehr nehmen muß, wenn dies so bleibt. Und das nach vielen Jahren Bluthochdruck!
Ich bin jetzt sehr viel leichter und fitter und kann mich nur ganz herzlich bei Ihnen bedanken.
Mit freundlichen Grüßen
Frau K., Wagga Wagga

Liebe Frau Dr. Cabot,
vielen Dank für Ihren wunderbaren Ernährungsplan. Mein Mann, meine Mutter und ich haben die Leberreinigungsdiät gemeinsam gemacht, und wir haben alle jeweils etwa sieben Kilogramm abgenommen.
Doch am meisten hat mich erstaunt, was mit meinem Baby passiert ist, als ich Ihre Diät machte. Ich weiß, daß die Leberreinigungsdiät nicht speziell für stillende Mütter gedacht ist, aber als ich Ihr Buch las, stellte ich fest, daß ich meine Ernährungsweise nicht drastisch ändern, sondern nur Junk-food und ungesunde Snacks auslassen mußte. Mein Sohn, der jetzt 14 Monate alt ist, litt seit seinem fünften Lebensmonat unter einem Ekzem. Ich habe ihn einem Irisdiagnostiker vorgestellt, der meinte, daß seine Augen zu dunkel seien und seine Leber nicht richtig funktioniere. Nach vier Wochen Diät suchte ich den Irisdiagnostiker wieder auf und bat ihn, sich die Augen meines Sohnes erneut anzusehen. Er war sehr überrascht und sagte, daß sie jetzt eine klare dunkelbraune Farbe haben und die verschiedenen Pigmente deutlich sichtbar seien. Er war sehr beeindruckt und meinte, dies sei eine große Verbesserung. Da er wußte, daß ich noch stille, fragte er, was ich an meiner Ernährungsweise geändert habe. Ich zeigte auf Ihr Buch auf der Theke, und er lächelte: »Das überrascht mich nicht weiter, es ist eine wunderbare Diät.« Meiner Meinung nach sollten die Möglichkeiten für stillende Mütter und die Vorteile für ihre Babys nicht außer acht gelassen werden.
Ich habe verschiedene Diäten ausprobiert, aber mein Gewicht hat sich erst durch die Leberreinigung reduziert. Ich fühle mich sehr wohl, mein Baby ist gesund und zufrieden, und mein Mann bekommt aufgrund seines gesünderen und schlankeren Aussehens viele Komplimente. Meine Mutter hat jede erdenkliche Diät ausprobiert und keine gefunden, mit der sie zurechtkam – bis jetzt. Es ist lange her, daß sie so gut ausgesehen hat. Vielen Dank, Sandra.
Frau H., aus einer kleinen Stadt in Victoria

Dies ist eine interessante Fallgeschichte für Menschen, die Tiere lieben!

Liebe Frau Dr. Cabot,
Kala Beat wurde 1995 von der Northern Rivers Racing Association zum »Pferd des Jahres« ernannt. In seinen beiden letzten Rennen bemerkte sein Trainer R. G. Gosling, daß es die Rennen nicht zu Ende lief, und ordnete eine Blutuntersuchung an. Der Tierarzt stellte fest, daß die Zahl der Leberenzyme mit einem Wert von 90 zu hoch war. Der normale Wert für Pferde beträgt etwa 30. Die Leberwerte dieses Pferdes waren immer höher gewesen, aber noch nie so hoch wie jetzt. Wir hatten von dem Lebertonikum »Livatone« und den großartigen Ergebnissen bei Menschen, die dieses Präparat einnehmen, gehört und beschlossen, Kala Beat mit Livatone zu behandeln. Man sagte uns, daß das Pferd eine viermal höhere Dosis als Menschen nehmen müsse. Zusätzlich erhöhten wir den Anteil von Möhren und Sonnenblumenkernen in seiner Nahrung. Nach einer Behandlungszeit von einem Monat war der Leberwert von 90 auf 37 gesunken und damit besser als je zuvor. Nach sechs Wochen wurde erneut eine Blutuntersuchung vorgenommen, und der Leberwert liegt jetzt bei 33.
Mit freundlichen Grüßen
Lyn Gosling
Wir wollen hoffen, daß Kala Beat bald wieder bei Rennen siegt!

Guten Morgen, Frau Dr. Cabot! (per Fax)
Ich möchte Ihnen von den wunderbaren Ergebnissen der Lebereinigungsdiät berichten. Ich habe Sie im April im Fernsehen gesehen, als meine Leberwerte ziemlich schlecht waren. Ich trinke nicht viel Alkohol – vielleicht zwei Gläser Wein pro Woche. Ich bin 54 Jahre alt und trinke selbst auf Partys nie viel, da Alkohol bei mir sofort Wirkung zeigt. Im September mußte ich alle möglichen Tests (unter anderem auch einen Bluttest) für eine

Versicherung durchführen lassen. Sie werden es nicht glauben, aber mit meiner Leber gab es keinerlei Probleme! Die Werte waren völlig normal! Ich habe das Lebertonikum in Säften (Rote Bete, Möhren, Sellerie und Äpfel) zweimal täglich eingenommen, obwohl diese Kur durch eine Reise in die USA unterbrochen wurde. Außerdem habe ich Molkereiprodukte aufgegeben und mit Leichtigkeit zehn Pfund abgenommen.
Ihr Buch enthält mehr Antworten, als ich mir je hätte träumen lassen, meine Gesundheit hat sich gebessert, und zum ersten Mal überhaupt habe ich abgenommen.
Herzlichen Glückwunsch und vielen, vielen Dank!
Frau S., Sydney

Liebe Frau Dr. Cabot,
ich möchte Ihnen mitteilen, welche Wirkung Ihre Leberreinigungsdiät bei mir hatte. Jahrelang litt ich unter einem Gesundheitsproblem, das langsam immer schlimmer wurde und zu verschiedenen Symptomen führte, angefangen bei Allergien bis hin zu einer sklerotischen Cholangitis, die Ende 1995 von einem Facharzt für Lebererkrankungen diagnostiziert wurde. Er sagte, daß es keine spezielle Behandlung für diese Krankheit gäbe, abgesehen von mehr Körperbewegung, weniger essen usw., und daß diese Krankheit nicht heilbar sei. Etwa zwölf Monate lang befolgte ich seinen Rat und kann ehrlich sagen, daß sich die Symptome nur verschlimmerten (starkes Jucken, eine gelbe Hautfarbe, allgemeines Unwohlsein). Anfang August stieß ich auf Ihr Buch, und Anfang September begann ich mit Ihrer Diät und hielt Ihren Achtwochenplan genau ein. Als ich die Diät abgeschlossen hatte, ließ ich bei meinem Hausarzt einen Lebertest durchführen und habe seitdem auch den Facharzt wieder aufgesucht. Die Ergebnisse sind einfach erstaunlich. Das Gammaenzym wurde von 256 auf 52 gesenkt. Der Cholesterinwert ist von 5,7 auf 3,1 gefallen. Innerhalb von acht Wochen habe ich 13 Kilogramm abgenommen.

Dies sind nur drei Punkte (die anderen Zahlen sind mir entfallen), aber insgesamt waren alle Werte dramatisch gefallen, und beide Ärzte kamen aus dem Staunen nicht heraus. Natürlich kommentierten sie Ihr Buch nicht weiter, aber beide rieten mir weiterzumachen.
Obwohl einigen Ihrer Kollegen der Erfolg Ihres Buches nicht angenehm zu sein scheint, möchte ich Ihnen meinen persönlichen Dank aussprechen. Viele meiner Bekannten, die die Ergebnisse bei mir gesehen haben, machen die Diät jetzt ebenfalls und hoffen auf ähnliche Resultate. Meine Frau hat die Diät übrigens mit mir zusammen gemacht und in den zwei Monaten ebenfalls 14 Pfund abgenommen. Wir haben beschlossen, auch zukünftig zumindest teilweise an der Diät festzuhalten.
Herr R. H., Newcastle, Neusüdwales

Liebe Frau Dr. Cabot, (eine E-Mail)
ich schreibe im Namen einer Freundin in den USA. Ich habe Ihre Leberreinigungsdiät mit großem Erfolg eingesetzt. Ich hatte einen hohen Cholesterin- und Triglyceridspiegel und bin Hepatitis-C-positiv. Ich habe Ihre Diät befolgt und fühle mich jetzt viel besser. Der Cholesterin- und Triglyceridspiegel ist wieder normal, die Leberwerte sind normal, und ich passe wieder in sieben Paar Jeans, die ich schon weggepackt hatte. Ich habe Ihr Buch in der »Hepatitis News Group« als Quelle der Hoffnung für jene Menschen empfohlen, die unter aktiver Hepatitis C leiden.
Von Frau M., aus einer Internet-Newsgroup

Liebe Frau Dr. Cabot,
ich habe Ihre Leberreinigungsdiät acht Wochen lang ausprobiert und fühle mich so wohl wie lange nicht mehr. Vor vier Jahren wurde festgestellt, daß ich unter Hepatitis C leide, und meine Lebertests waren in diesem ganzen Zeitraum nie normal. Bevor ich die Diät begann, lagen meine ALT-Leberenzymwerte

bei 158. Nach drei Wochen hatte sich der Wert auf 127 reduziert, und am Ende des achtwöchigen Programms betrug er nur noch 57. Mein Arzt sagte, alle anderen Tests wären normal.
Zusätzlich habe ich »Livatone« und Sonnenhut eingenommen. Gestern hätte ich eigentlich einen Termin bei einem Facharzt für Lebererkrankungen gehabt, aber eine Schwester im Krankenhaus riet mir, den Termin abzusagen, als sie hörte, daß meine Tests normal seien. Sie leidet ebenfalls unter Hepatitis C und hatte gerade mit Ihrer Diät begonnen. Sie bat mich, ans Krankenhaus zu schreiben und von meinen Resultaten zu berichten, da man dort nicht an diese Diät oder die Pflanzenheilkunde glaubt. Ich habe meine Ernährungsweise jetzt umgestellt und kann nur hoffen, daß ich so gesund bleibe. Es ist wunderbar, sich nicht ständig müde zu fühlen.
Mit freundlichen Grüßen
Frau B., Melbourne

Fax einer Patientin an einen meiner Kritiker:
Lieber Dr. (Name ungenannt),
nachdem Dr. Cabots Diät im Fernsehen vorgestellt wurde, möchte ich Ihnen von meinen Erfahrungen berichten. Ich bin Krankenschwester, und in den letzten Jahren war meine Gesundheit nicht besonders gut. Doch seit ich Dr. Cabots Diät befolge, hat sich mein Leben völlig verändert. Ich habe nicht nur 14 Kilogramm abgenommen, sondern leide auch nicht mehr unter Diabetes (zuvor mußte ich Medikamente einnehmen). Außerdem brauche ich keine Hormonpräparate mehr, die ich nach einer Hysterektomie im Alter von 26 Jahren 25 Jahre lang eingenommen habe.
Ich fühle mich energiegeladen, und mein allgemeines Befinden ist hervorragend. Es ist schade, daß einige Besserwisser unter den Ärzten bei der Beurteilung eines Patienten nicht nach holistischer Sicht vorgehen. In meinem Arbeitsumfeld tendiert man mit viel Erfolg immer stärker zur holistischen Medizin.

Wenn Patienten die ganzheitliche Behandlung erhalten könnten, die sie verdienen, könnte unser Land viele Millionen im Gesundheitswesen einsparen.
Frau W., Sydney

Liebe Frau Dr. Cabot,
ich habe gerade die Leberreinigungsdiät abgeschlossen und elf Kilogramm abgenommen. Die Diät hat meine Ernährungsweise drastisch verändert. Da ich jetzt verstehe, wie die Leber arbeitet, und nun weiß, daß ich Symptome der Fettleber hatte, wurde mir bewußt, was ich meinem Körper in all den Jahren angetan habe. Ich bin 47 Jahre alt, einen Meter siebenundfünfzig groß und habe 91 Kilogramm gewogen. Ich hatte Probleme abzunehmen, obwohl ich nicht übermäßig viel gegessen habe. Ja, je weniger ich aß, desto mehr nahm ich zu, und aus Enttäuschung aß ich dann die falschen Nahrungsmittel und habe schnell noch mehr zugenommen.
Die Leberreinigungsdiät ist so ganz anders als die normalen Diäten, die ich ausprobiert habe, weil sie als erste das Fett aus meiner Leber entfernt, damit sie endlich wieder Fett verbrennen kann. Bevor ich Ihr Buch gelesen habe, wußte ich nicht, daß die Leber im Körper das wichtigste Organ zur Fettverbrennung ist. Vielen Dank für das Buch und eine gesunde Leber.
Frau K., Südaustralien

Liebe Frau Dr. Cabot,
ich befolge Ihre Leberreinigungsdiät seit vier Wochen und fühle mich phantastisch. Ich habe neun Pfund abgenommen und passe wieder in einige meiner schönen Kleider. Ich bin Anfang 40 und habe in letzter Zeit unter einigen Wehwehchen gelitten, die ich auf das Älterwerden zurückgeführt habe. Doch in den letzten vier Wochen sind diese Beschwerden entweder verschwunden oder kaum noch spürbar. Außerdem hat meine müde Haut jetzt wieder Glanz bekommen, was selbst meinen

Freundinnen aufgefallen ist. Vielen Dank, daß Sie sich die Zeit genommen haben herauszufinden, welche Auswirkungen die Leber auf den Körper hat.
Nochmals herzlichen Dank.
Frau H., Canberra

Liebe Frau Dr. Cabot,
ich schreibe Ihnen, um Ihnen mitzuteilen, daß sich durch Ihre Diät mein als Akne rosacea diagnostizierter Ausschlag im Gesicht stark gebessert hat. Er begann vor etwa zehn Monaten als pickliger, brennender, roter Ausschlag auf den Wangen. Ich suchte meinen Arzt auf, der mir ein Antibiotikum verschrieb. Ich nahm das Mittel fast sechs Monate lang ein, was zu einer Schädigung der Leber führte und eine Lichtempfindlichkeit der Gesichtshaut hervorrief, so daß sie eine hell-lila bis rote Farbe annahm. Entsetzt suchte ich wieder meinen Arzt auf, der mir riet, die Einnahme des Antibiotikums einzustellen und statt dessen Cortison zu nehmen, um den lilafarbenen Ausschlag zu unterdrücken. Dies wirkte, verursachte jedoch schweres Herzflattern. Also nahm ich gar keine Medikamente mehr ein, was sich mit einem erneuten starken Ausbruch von Akne rosacea rächte. Ich suchte einen Heilpraktiker auf, der erklärte, daß Hautausschläge und Akne rosacea das Zeichen einer ungesunden Leber seien. Er riet mir zu Ihrer Leberreinigungsdiät. Zusätzlich nahm ich auch einige Vitamine (Antioxidantien), Selen und Nachtkerzenöl ein. Nach elf Wochen Leberreinigungsdiät ist meine Akne völlig abgeheilt, und ich habe über 19 Kilogramm abgenommen, was wunderbar ist. Vielen Dank, daß Sie mir gezeigt haben, daß die Leber eine so wichtige Wirkung auf mein Immunsystem hat.
Mit freundlichen Grüßen
Frau J., Sydney

Einführung in die Leberreinigungsdiät

Viele Menschen haben ihr Leben lang mit Übergewicht und einem trägen Stoffwechsel zu kämpfen und stellen fest, daß sie mit zunehmendem Alter immer schwerer werden. Resigniert finden sie sich mit einem hervorstehenden Bauch und hartnäckigen Fettpolstern ab. Nachdem sie jahrelang eine Modediät nach der anderen gemacht, durch den damit einhergehenden Jo-Jo-Effekt weiter zugenommen haben und immer frustrierter wurden, fügen sie sich in ihr Schicksal, da sie glauben, daß ihnen nichts mehr helfen kann. Offensichtlich ist irgend etwas nicht in Ordnung: Wir verfügen über Computer, das Internet und komplizierte globale Systeme zur Satellitennavigation; wir können Frauen, die die Wechseljahre bereits hinter sich haben, zu einem Baby verhelfen und andere tolle Dinge erreichen. Da erscheint es doch irgendwie merkwürdig, daß noch niemand die Frage gestellt hat, warum es so viele übergewichtige, unglückliche und ungesunde Menschen gibt. Im Leben sind echte Lösungen im allgemeinen einfach, logisch und praktisch. Sie müssen auch leicht zu befolgen sein, da wir sonst aufgeben und die Lösung als zu kompliziert verwerfen!

Ich muß zugeben, daß ich über zwanzig Jahre als Ärztin praktiziert habe, bis es mir langsam dämmerte! Die Leber, dieses für den Stoffwechsel so wichtige Organ, wurde offensichtlich vernachlässigt. Im Grunde war die Antwort einfach und gleichzeitig unglaublich: Warum hatte noch niemand zuvor daran gedacht?

Sandra Cabot

Das Leber-Reinigungs-Programm

So verbessern Sie Ihre Leberwerte und entgiften Ihren Körper - Mit Acht-Wochen-Plan und zahlreichen Rezepten

256 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr