



yo misma

Entgiftung im Herbst

von Christina Manke



Zitronen - Olivenöl - Kur

Einfach mal wieder ein wenig fitter sein und sich wohler fühlen. Besonders bevor die dunkle Jahreszeit startet.

Da gibt es einen einfachen Trick, der hilfreich sein soll - ein bisschen Olivenöl mit Zitrone mischen und über **30 Tage täglich** einnehmen. Das klingt viel, ist aber eigentlich ziemlich simpel.

Doch wie müssen Olivenöl und Zitrone gemischt werden?

Mit dieser Frage sind wir auch schon beim Rezept:

Diese Zutaten brauchst du täglich:

- 5 ml frisch gepressten Zitronensaft (1 TL)
- 10 g Olivenöl (extra nativ) (1 EL)



Und so funktioniert's:

1. Vermische am Morgen den Zitronensaft mit dem Nativen Olivenöl und trinke es auf nüchternen Magen.
2. Warte danach **mindestens eine halbe Stunde**, bevor du frühstückst.

Du kannst diese Kur einen Monat lang täglich trinken. Nach den 30 Tagen kannst du die positiven Wirkungen von Saft und Öl hoffentlich feststellen. **Halte dich bitte unbedingt an die vorgegebenen Mengenangaben!** Denn zu viel des Guten ist nie gut, es kommt wie bei allen Lebensmitteln auf die Menge an.

Achte während der Kur auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, damit du die Funktion deiner Leber unterstützt. Verzichte während dieser Zeit unbedingt auf Alkohol!

Wirkung nach TCM: Zitrone

Temperatur: kühl

Geschmack: sauer

Funktionskreis: Leber, Lunge, Magen, Gedärme, Gallenblase, Milz, Niere

Eigenschaften: antibakteriell, antioxidativ, alkalisierend, blutreinigend, Darmgifte bindend

Yin tonisieren

tonisiert Leber-Yin, Schlafstörungen in der Leberzeit (Saft einer Zitrone trinken), Bluthochdruck, Durst, Säftemangel, Trockenheit, Nervosität, Unruhe, Muskelkrämpfe, Diabetes mellitus

Hitze eliminieren und Toxine ausleiten

Infektionskrankheit, Mandelentzündung, Rachenentzündung (betupfen mit Saft oder gurgeln), Allergie, Krebs-Prophylaxe, Toxine, Darmflorastörungen

Kälte eliminieren

Erkältung (Saft einer Zitrone; 1 Tl. Honig; heisses ; möglichst heiss trinken)

Qi tonisieren

tonisiert Milz-, Magen-Qi, Magensäuremangel, Brechreiz, Aufstossen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsschwäche, Übergewicht, Besenreiser, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel, Erschöpfung

Blut tonisieren & Bewegen

Anämie, Blutmangel, unruhiger Fetus, Thrombose-Prophylaxe

Adstringieren

Durchfall, Magendarmentzündung, Gastritis, Duodenitis, Dickdarmentzündung

Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren

Harnsäurewerte erhöht, Blut reinigend, Grauer Star-Prophylaxe, Katarakt-Prophylaxe, Augenlinsentrübung

Schleim auflösen/transformieren

Nierensteine, Hypertonie, Hals verschleimt (Zitronenscheibe mit Meersalz essen), Husten mit gelbem Schleim (Zitronensaft mit Birnensaft mischen täglich 200 -700 ml trinken)

Qi regulieren und bewegen

Leber-Qi Stagnation, Gallenflusstau, Malabsorptionsstörungen

Wirkung nach TCM: Olivenöl

Temperatur: neutral

Geschmack: süß

Funktionskreis: Niere, Leber, Gallenblase, Herz, Milz, Magen, Gedärme

Eigenschaften: schleimhautreizungsmildernd, erweichend, nährend, laxierend / abführend, antiinflammatorisch / entzündungshemmend, antioxidativ, gefässerweiternd, blutdrucksenkend, unterstützt Gewebewachstum mit hoher Zellteilungsrate, unterstützt schnell wachsende und regenerierende Gewebe und Blutzellen, macht den Stuhl gleitfähig

Yin tonisieren

Zellbildung vermindert, Osteoporose-Prophylaxe, Muskelschwäche, Sehnenschwäche, Sehnenscheidenentzündung (äusserlich), Neurasthenie, Nervenschwäche, Gehirn nährend, vorzeitige Alterung, geistige Belastung, trockene Haut, Schleimhauttrockenheit, Ekzem, Neurodermitis, schlechte Narbenbildung, spröde Haut, Haarschuppen, spröde Haare, Magenschleimhautreizung, Gastritis, Magenschleimhautatrophie, Reflux, Ulzera, Darmschleimhautschädigung

Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren

Herzerkrankungs-Prophylaxe, Kreislauferkrankungs-Prophylaxe, Bluthochdruck, Herzinfarkt-Prophylaxe, Cholesterinwert erhöht, Cholesterin LDL senkend, Cholesterin HDL erhöhend, Arteriosklerose-Prophylaxe, Thrombose-Prophylaxe, Krebs-Prophylaxe, Gallenflussstau, Blutviskosität vermindernd, Gallensteine, Übergewicht, Hornhauttrübung, Grauer Star

Blut tonisieren

tonisiert Leber-Blut, Nachtblindheit, Blässe, Knorpeldegeneration, Narbenbildung schlecht (äusserlich), Haut trocken, Schleimhauttrockenheit, Ekzem, Neurodermitis, spröde Haut, Haarschuppen, spröde Haare, Muskelschwäche, Sehnenschwäche, Sehnenscheidenentzündung, Laktationsmangel, Milchbildungsmangel

Schleim auflösen/transformieren

Gallenkolik, Gallensteine, Arteriosklerose, Hornhauttrübung, Katarakt, Grauer Star, Augenlinsentrübung

Qi tonisieren

tonisiert Milz-Qi, Stoffwechselschwäche, Leberschwäche, Stuhl hart, Verstopfung

Wind-Kälte/Hitze-Nässe eliminieren (Rheuma)

Gelenkschmerzen, Rheuma, Arthrose, Ischias, Gicht, Arthritis

Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten

Leukorrhö, Herpes labialis, Herpes genitalis, Heliobacter pylori, Hautentzündung, Hornhaut mit tiefen Rissen

Was bringt die Kur noch?

Olivenöl mit Zitrone: Kur soll die Leber reinigen

Die Zitronen-Olivenöl-Kur soll Schadstoffe ausleiten und dadurch die Funktionstüchtigkeit von Leber und Galle verbessern.

Eine koreanische Studie hat herausgefunden, dass sich die dort untersuchte Zitronensaft-Diät ('lemon detox diet') positiv auf den Körperfettwert und die Insulinresistenz auswirkt.

Zitronensaft-Olivenöl: Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Zitronensaft-Olivenöl-Kur kann die Funktion des Herzens verbessern und wirkt sich positiv auf den Blutfluss aus. Dadurch könnte das Risiko sinken, an ernsthaften Erkrankungen wie Herzinfarkt, Hirnschlag oder Arteriosklerose zu erkranken.

Die Kur schützt Haut, Haare und Nägel

Doch die Zitronen-Olivenöl-Kur soll nicht nur die Gesundheit schützen, sondern auch einiges für die Schönheit tun! Die Antioxidantien, die in dieser Mischung vorhanden sind, sollen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Dadurch soll die Kur gegen die Hauptursachen vorzeitiger Alterung schützen.

Die essentiellen Nährstoffe aus Zitrone und Olivenöl sollen brüchige Nägel schützen und das Wachstum von Nägeln fördern. Die Mischung soll zudem der Haut guttun und gegen Hautprobleme und Schuppen helfen

Wenn du diese Kur mehrmals im Jahr anwendest, könntest du viel für deine Gesundheit und Schönheit tun – und das ohne viel Aufwand.