

# Warum eine Leberreinigung?

## Wie ist der Aufbau?

## Was beinhaltet die 3-6-9

## Leberreinigung und wie ist der Ablauf?

## Was zeichnet unsere 3-6-9

## Leberreinigung aus?

---

### *Warum eine Leberreinigung?*

Mit dieser Leberreinigung gönnst Du Deinem gesamten Körper, deinem Darm, Deinen Nebennieren und insbesondere Deiner Leber eine Pause von dem modernen Leben. Du schenkst Deiner Leber die großartige Möglichkeit, sich von Viren, Bakterien, Schwermetallen und anderen pathogenen Keimen zu befreien. Auf sanfte Art und Weise darf sie loslassen, aufatmen und auftanken.

Leidest Du unter Hauterkrankungen, unter Gelenkproblemen, Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Depression, Angst, Schlafstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gehirnnebel, Migräne, einer chronischen Erkrankung oder einer sogenannten „Autoimmunerkrankung“? Dann wird die Leberreinigung ein wahrer Segen für Dich sein.

Bei dieser Leberreinigung geht es darum, auf tiefster Ebene zu entgiften und zu heilen. Sie ist eine wunderbare Methode, wenn Du Probleme mit Deiner Gesundheit hast, wenn Du hartnäckige Symptome und Beschwerden einfach nicht loswirst, wenn Dir Vorsorge wichtig ist oder wenn Du die Zeiten, in denen Dir noch nicht bewusst war, wie Du gut für Deine Leber und Deinen Körper sorgen kannst, wieder gut machen möchtest. Sie ist der Schlüssel, der die Tür zu Deiner Heilung öffnen kann.

**Eine vitale Leber vermindert das Stress-Empfinden, wirkt verjüngend und fördert geistiges, körperliches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Stell Dir Dein Leben voller Energie vor, all das zu tun, was Du Dir wünschst und träumst. Es ist möglich, voller Kraft bis ins hohe Alter zu leben – Gesundheit ist die Grundlage dafür. Du brauchst nur einen Anfang. Den bietet Dir diese Reinigung mit wertvollem Wissen, vielen Übungen, Meditation und so vielem mehr.**

### *Der Aufbau der 3-6-9 Leberreinigung*

Die Leberreinigung 3-6-9 befolgt einen neuntägigen Ernährungsplan, der in drei dreitägige Phasen unterteilt ist. Diese bauen aufeinander auf und begleiten die Leber langsam auf ihrem Weg zum Loslassen von Giftstoffen.

Die ersten drei Tage dienen der Vorbereitung. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Reinigung und sollten nicht übersprungen werden. Die Leber benötigt diese Zeit für alle folgenden Schritte. Die nächsten drei Tage dienen der Reinigung. Mit dem 4. Tag beginnt die Leber ihre überfüllten

Lagerstätten für Gifte, Fette und viralen Müll zu öffnen. An den letzten drei Tagen der Reinigung, entlässt die Leber alle Unruhestifter ins Blut, zum Abtransport aus deinem Körper.

### *Was beinhaltet die Leberreinigung*

Wir geben Dir einen Überblick in die Ernährungslehre nach Anthony William, Medical Medium und zeigen Dir, wie Du in ganz praktischen Schritten mit der Leberreinigung beginnen kannst und was Du vor der Reinigung schon tun kannst, um Detox-Symptome während der Reinigung zu vermeiden.

Mit Videos unterstützen wir Dich auf Deiner Reise. Ein umfangreiches Methoden-Paket, mit dessen Wissen Du Dir während der Reinigung und darüber hinaus, sehr viel Gutes tun kannst, ist im Kurs enthalten.

Du bekommst von uns einen Überblick über den Ablauf der Tage. Wenn Du noch keinen Entsafter hast, kannst Du Dir jetzt schon einen besorgen. Wir empfehlen Dir einen Slow-Juicer. Das ist ein Entsafter, der das Obst und Gemüse sehr vitaminschonend, ohne Hitze, entsaftet. So bleiben alle Vitalstoffe im Saft erhalten. Eine solche Anschaffung lohnt auf jeden Fall. Möglich ist aber auch, sich solch ein nützliches Küchengerät von Freunden oder Bekannten auszuleihen.

Mit der Anmeldung bekommst Du Bezugsquellen für die Entsafter, die wir empfehlen. Du bekommst eine Einkaufsliste für Gemüse, Obst und Kräuter. Auch werden wir Dir eine Liste mit den wichtigsten Nahrungsergänzungen zur Verfügung stellen, den Basics, die es jetzt so dringend braucht in dieser Zeit.

Im Detail werden wir die Leberreinigung besprechen und wie Du die Tage in der Abfolge von Zitronenwasser, Selleriesaft, Smoothies, Salaten, gedünstetem Gemüse und Tees gestalten kannst.

Du wirst nicht hungern müssen! Das Versprechen geben wir Dir. Die 3-6-9 Leberreinigung ist **keine Diät**, sondern führt dich in eine gesündere Form der Ernährung. Von den angegebenen Lebensmitteln solltest Du so viel essen, bis du wirklich satt bist, um Deine Nebennieren nicht zu stressen und sie stabil zu halten. Du wirst ganz vieles mit in deinen Alltag nehmen können, um gesünder und vitaler Dein Leben zu gestalten.

### **ACHTUNG!**

Es geht um eine Überflutung von lebendiger Nahrung!

Es gilt: so viel zu essen bist Du satt bist!

Es geht nicht um eine Nahrungskarenz!

Die 3-6-9 Leberreinigung beinhaltet **keine Einläufe!** Sie beinhaltet **kein Öl-trinken! Kein Eisbaden!** Diese Methoden sind, laut Anthony William, sehr schädlich. Man sollte sie tunlichst vermeiden, da durch diese Anwendungen die Leber und anderen Organe sehr belastet wird. Mit dieser Leberreinigung möchten wir das vermeiden.

### *Was zeichnet unsere 3-6-9 Leberreinigung aus?*

- Wir haben die komplette Vorbereitung für Dich übernommen, so dass Du Zeit hast, Dich mit dem Wesentlichen zu beschäftigen.
- Mit unseren Unterlagen behältst Du einen guten Überblick.
- Neben Tagebuch- und Reflexionsseiten, Einkaufs- und Checklisten, bekommst Du ganz viele praktische Tipps, reinigungsunterstützende Maßnahmen und viele leckere Rezepte an die Hand, die Dir auch nach der Reinigung gute und hilfreiche Unterstützer sein können.
- Du erhältst viele unterstützende Maßnahmen und kannst wählen, welche Du am besten in Deinen Tag integrieren kannst. Eine Meditation, die Anleitung für einen Leberwickel und eine Anleitung für verschiedene wohltuende Bäder, die Dir helfen werden, noch intensiver mit Deiner Leber in Kontakt treten zu können.