

A close-up photograph of an olive branch with several dark, ripe olives and green leaves. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on a white rectangular area in the upper left.

ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL

Die Leber natürlich reinigen

Entgiften und Energie tanken
mit dem Prometheus-Programm

humboldt



4 **VORWORT**

7 **DIE LEBER: WAS SIE FÜR UNS TUT UND WANN WIR ETWAS FÜR SIE TUN MÜSSEN**

- 8 **Zentral im Körper, zentral für die Gesundheit**
- 10 Die Aufgaben der Leber
- 12 Der Rhythmus der Leber
- 13 **Tatort Leber: Schädigende Einflüsse von außen und innen**
- 14 Schädling Wohlstand
- 14 Schädling Stress
- 16 **Von Läusen, die über die Leber laufen**
- 18 Die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 19 **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: typische Lebersymptome**
- 19 Unspezifische Symptome
- 22 Spezifische Symptome
- 22 Die Untersuchungsmethoden des Arztes
- 24 **Machen Sie den Test: Wie gesund ist Ihre Leber?**
- 30 **Wenn die Leber krank wird**
- 30 Fettleber
- 32 Entzündung der Leber
- 32 Leberzirrhose
- 33 **Gallensteinleiden**

35 **DAS PROMETHEUS-PROGRAMM**

36 **Wichtige Grundlagen**

37 Die Prometheus-Sage – Inspiration für das Programm

40 Prometheus: Von der Sage zum Programm

42 Leberreinigung ist Körperreinigung

47 Die magischen Gallensäuren oder:
das Geheimnis der Leberregeneration

48 **Die vier Elemente des Prometheus-Programms**

48 Heilpflanzen für die Leber

71 Die Biochemie nach Dr. Schüßler

76 Ernährungsumstellung

80 Entspannungstechniken – denn die Leber braucht auch Ruhe

86 **Die Durchführung**

86 Die vier Stufen

92 Der Vier-Wochen-Plan

119 **Können Sie profitieren? Machen Sie den Test!**

123 **Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil**

130 **Das Prometheus-Programm bei Erkrankungen**

130 Wer Medikamente einnimmt

131 Das Prometheus-Programm bei häufigen Erkrankungen der Leber

132 Das Prometheus-Programm bei anderen Erkrankungen

134 **ANHANG**

134 **Bezugsadressen**

135 **Lesetipps**

