Hallo Inga,

gerne gebe ich Dir eine Rückmeldung wie es mir ergangen ist nach der Leberreinigungskur.

Mir ging und geht es noch immer sehr gut nach der Kur. Vieles hat sich ins positive verändert. Meine Cholesterin Wert, LDL, ist von 181 auf 151 gesunken. Ich hatte vor der Kur und nach Kur Blutwerte nehmen lassen.

Meine Morgenroutine mit Kaffee zu starten, habe ich aufgegeben. Ich trinke nur noch Tee oder Wasser. Auch tagsüber trinke ich keinen Kaffee mehr und das tut mir sehr gut.

Natürlich ist es noch manchmal eine Herausforderung auf den Kaffee zu verzichten, wenn einem frischer Kaffeeduft in die Nase steigt, aber ich kann mittlerweile sehr leicht darüber hinweg gehen.

Mein Zuckerkonsum habe ich deutlich reduziert. Das Einzige, was ich mir gönne, ist mal ein Eis oder ein Stück Kuchen und Bitterschokolade.

Auf Zucker zu verzichten ist nach wie vor die größte Herausforderung. Aber ich habe das Gefühl, das duch die Leberkur mein Blutzuckerspiegel heruntergefahren ist und mein Körper nach etwas Bitterschokolade oder einem Eis nicht gleich nach „Mehr“ verlangt.

Ich danke Dir noch mal, dass Du mir die Möglichkeit gegeben hast an der Leberkur teilzunehmen. Ich denke, es wird nicht die letzte sein.

Herzliche Grüße Helen

18.08.2024