



Bild: osoznanie.jizni/Shutterstock.com
Bild: Gita Kulinitich Studio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Mariendistel-Tinktur

3x tägl. 25 Tropfen*

Curcuma-Tinktur

2x tägl. 20 Tropfen*

Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen beide Tinkturen gemeinsam mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Die angegebene Dosierung entspricht einer Monatskur. Bei Bedarf kann die Dosierung auch gesteigert werden (bis jeweils max 3x tägl. 30 Tropfen)

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen bzw. 2x tägl 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktion).



Entgiftung und Reinigung

Täglich konfrontieren wir unseren Körper mit Schadstoffen, sei es durch die Nahrung, Medikamente, Alkohol oder äußere Einflüsse. Der Körper verfügt über ein eigenes Entgiftungssystem, um diese Toxine auszuleiten. Die wichtigsten Entgiftungsorgane sind die Leber, die Nieren und der Darm. Diese Organe machen ihre Arbeit, ohne dass wir aktiv daran denken müssen. Wir können unseren Körper aber sehr wohl beim Reinigungsprozess unterstützen. Mariendistel und Curcuma sind das perfekte Team, um dem Körper bei der inneren Reinigung zu helfen. Dadurch steigert sich das Wohlbefinden, die Haut kann dadurch reiner und strahlender wirken und auch Verdauungsprobleme werden seltener:

Mariendistel

Die Mariendistel ist eine bewährte Pflanze zur Unterstützung der Leber. Die Leber ist das wichtigste Entgiftungsorgan und eine gute Leberfunktion ist das A und O für einen gesunden Körper. Die Mariendistel wird nicht nur in der Alternativmedizin eingesetzt, sondern hat mittlerweile schon in der Schulmedizin Fuß gefasst. Durch den Wirkstoff *Silymarin* werden die Leberzellen (*Hepatozyten*) vor toxischen Einflüssen geschützt oder diese Schadstoffe schneller ausgeleitet. Außerdem kann der Wirkstoff auch verantwortlich für eine schnellere Regeneration beschädigter Zellen sein und auch die Zellbildung beschleunigen. Mariendistel ist also wunderbar geeignet, um der Leber etwas Gutes zu tun.

Curcuma

Kurkuma ist nicht nur im Ayurveda eine sehr geschätzte Pflanze, sondern ist bei jeglichen Beschwerden schon international anerkannt. In Studien wurde seine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bereits bestätigt. Verdauungsbeschwerden wie träge Verdauung, Völlegefühl und Blähungen sind häufig und können durch die Einnahme von Kurkuma gelindert werden. Kurkuma regt die Produktion der Gallenflüssigkeit an, die essentiell für einen gesunde Verdauungsvorgang ist. Außerdem gelangen durch das Kurkuma Schadstoffe schneller aus der Leber in den Darm und können schneller ausgeleitet werden. Kurkuma hat eine entzündungshemmende Wirkung und kann auch bei entzündlichen Prozessen im Magen-Darm-Bereich eingesetzt werden. Es ist auch bekannt, dass sich Kurkuma positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt und auch zur Regulation des Cholesterinspiegels geeignet ist.