

Wildkräuterpesto & Entgiftungskompetenz

**Ein Rezept und Gesundheitsimpulse nach Dr. med. dent
Astrid Hering**

Mit Wildkräutern die Leberfunktion stärken und ganzheitlich entgiften



Zutaten für das Wildkräuterpesto

- **Eine große Handvoll** frisch gesammelter Wildkräuter (z.B. Brennesselspitzen, Löwenzahnblätter, Giersch, Spitzwegerich, ggf. Minze, Petersilie)
- **Olivenöl** (hochwertig, kaltgepresst)
- **2–3 Esslöffel Salz** (nach Geschmack, gerne auch Kräutersalz wie Bärlauchsatz)
- **Optional:** andere Wildkräuter aus deiner Umgebung

Wichtig: Sammle nur, was du sicher kennst und was in deiner Region wächst! Je heimatnäher, desto besser für deinen Körper.

Zubereitung

1. Wildkräuter sammeln:

- Am besten Brennesselspitzen, Löwenzahn, Giersch und andere essbare Wildkräuter aus deiner Umgebung.
- Brennesselspitzen sind besonders nährstoffreich.

2. Waschen & Trocknen:

- Kräuter gründlich waschen, ggf. in einer Salatschleuder trocknen oder kurz abtropfen lassen.

3. Zerkleinern:

- Kräuter grob schneiden, dann in einen Mixer/Thermomix geben.
- Salz und reichlich Olivenöl zufügen.

4. Pürieren:

- Alles zu einer feinen, cremigen Masse mixen. Bei Bedarf Olivenöl nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

5. Abfüllen & Haltbarmachen:

- Pesto in kleine, saubere Gläser füllen. Mit einer Schicht Olivenöl bedecken, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Gut verschlossen und kühl lagern. Nach jedem Entnehmen ggf. etwas Olivenöl nachgießen



Verwendung & Tipps zur Entgiftungskompetenz

Jeden Tag 1–2 Teelöffel Wildkräuterpesto ins Essen geben (z.B. zu Salaten, Suppen, Gemüse).

So versorgst du deine Leber regelmäßig mit wertvollen Pflanzenstoffen und förderst die natürliche Entgiftung. Nutze im Winter Petersilie, Minze oder andere frische Kräuter, wenn keine Wildkräuter zur Verfügung stehen.

Dr. Astrid Hering empfiehlt:

Entgifte immer in kleinen Schritten! Fördere zuerst deine Entgiftungskompetenz mit Kräutern, bevor du größere Maßnahmen wie Amalgamentfernung angehst.

Mit Wildkräuterpesto stärkst du deine Leber und deine Entgiftungskraft – einfach, natürlich und wohlschmeckend. Regelmäßiger Genuss fördert deine Gesundheit nachhaltig!

Warum Wildkräuterpesto?

Wildkräuter enthalten Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Leber bei der Entgiftung unterstützen.

Die Kombination verschiedener Kräuter bringt Vielfalt und stärkt die Selbstregulation des Körpers.

Durch die regionale Ernte nimmst du genau die Stoffe auf, die deinem Körper guttun.

Fazit: Mit Wildkräuterpesto stärkst du deine Leber und deine Entgiftungskraft – einfach, natürlich und wohlschmeckend. Regelmäßiger Genuss fördert deine Gesundheit nachhaltig!

Für weitere Infos rund um die ganzheitliche Zahngesundheit:

<https://dr-astrid-hering.de/>