



**Ursula Martha Elster**  
Praktische Ärztin  
Herterichstr. 97

81477 München

Tel. : (089) 79 65 95  
Fax : (089) 790 42 90  
Mobiltel.: 0172 - 9616072

---

## Heißwassertrinkkur

1,5 Liter Wasser 10 Minuten lang wallend kochen lassen.

Dann 2 Min stehen lassen, bis sich die Schwebstoffe abgesetzt haben.

1 Liter in eine Thermoskanne abfüllen.

Das Wasser über den Tag verteilt schluckweise und möglichst warm trinken.

Viel Erfolg beim Entschlacken

München, 08.10.2008

Ursula M. Elster  
Prakt. Ärztin