

LEBER schützen



Zu den Aufgaben der Leber gehören nicht nur die **Entgiftung** und die **Reinigung** des Blutes, sondern auch die **Regulierung der Fettverdauung** (wird Fett zu Energie verbrannt oder als Depotfett eingelagert).

„Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“ ☺

(E. von Hirschhausen)

Ist damit die Lebervergrößerung (Fettleber mit Fehlfunktion) gemeint?

Die Entgiftung der Leber erfolgt in 2 Stufen. In der **Phase 1 Entgiftung** werden giftige, meist fettlösliche Verbindungen wasserlöslich gemacht, um in der **Phase 2** über die Galle in den Darm, sowie über die Nieren, die Atmung und die Haut ausgeschieden werden zu können. **Die Leber gehört wie die Bauchspeicheldrüse zu den basophilen Organen** – sie benötigt ein basisches Milieu, um optimal zu funktionieren.

Ungesunde Ernährungs- und Lebensweise belasten die Leber. „Leberleiden“ drücken sich durch Müdigkeit, Völlegefühl, Fettleber im Ultraschall, Anstieg der Leberwerte im Labor, Rückenschmerzen, Juckreiz und erhöhte Infektanfälligkeit aus.

Ein gesunder Darm (Darmkonzept nach F.X. Mayr Prevent) ist Voraussetzung für eine gut funktionierende Leber.

Durch Fehlverdauung oder Darmträgheit (Verstopfung, Reizdarm, Leaky Gut) gelangen Problemstoffe wie Fuselalkohole (Gärung), Fäulnisprodukte (Eiweißfehlverdauung), Toxine und Stoffwechsellrückstände von krankmachenden Darmbakterien über dem Blutweg in die Leber.

Ein basisches Milieu (basenreiche Ernährung, basischer Lebensstil) ist die Grundlage für unsere ganzheitliche Gesundheit und senkt das Risiko für Zivilisationserkrankungen, „stille“ Entzündungen und Osteoporose.

Frisches Gemüse aus biologischem Anbau gehört zu den basischen Lebensmitteln und liefert neben den Ballaststoffen und Mineralien viele gesundheitsfördernde Vitalstoffe. **Brokkoli, Kohlrabi oder Karfiol** sind beispielsweise Gemüsesorten mit krebshemmender Wirkung.

Die Leber benötigt für optimales Funktionieren (Galle Produktion für die Fettverdauung) **Bitterstoffe**.

Nüsse, vor allem Walnüsse sind reich an Antioxidantien und helfen dabei das schlechte Cholesterin (LDL) abzubauen. Ein zu hoher LDL - Cholesterinspiegel ist mitverantwortlich für zahlreiche Lebererkrankungen. **Knoblauch** kann aufgrund seiner schwefelhaltigen Verbindungen ebenfalls die Entgiftungsfunktionen der Leber unterstützen.

Kurkuma und Ingwer wirken entzündungs- und krebshemmend und fördern die Bildung von wichtigen Leberenzymen. Ingwer soll sogar das Wachstum von Leberkrebszellen hemmen können. Daher sollte der „Ingwer Shot“ fixer Bestandteil für unser Darm- Leberkonzept sein.

Bewährte Orthomolekulare Rezepturen

Bitterstoffhaltige Pflanzenextrakte, die die Galleproduktion fördern:

Mariendistel (Silymarin – „Leberschutzstoff“), **Artischocke** (Cynarin), **Curcuma** und **Wermut** („bitterer Beifuß“ – reich an ätherischen Ölen)

Bitterkräuter Extrakte aus dem Kloostergarten: **Wermut, Enzianwurzel, Hopfenblüten, Tausendgüldenkraut, Salbeiblätter, Schafgarbenkraut, Olivenblätter, Grüntee, Zistrose, Brennnesselblätter und Süßholzwurzel**

Chlorella (Süßwasser-alge) – reich an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Chlorophyll (Elektronengeber für antioxidative Prozesse in unseren Zellen). Das Sporopollenin, das sich in der Zellwand der Alge befindet schützt vor UV Strahlung. Da Süßwasser-algen in der Natur Schwermetalle binden, ist auf ihre Herkunft zu achten. Damit ihre wertvollen Inhaltstoffe für den Menschen verfügbar sind, müssen harte Zellwände erst überwunden werden.

Alpha Liponsäure in der aktiven R – Form (Thioctsäure) ist eine schwefelhaltige, vitaminähnliche Substanz (enthalten in Rindfleisch, Hefe, Brokkoli, Erbsen, Spinat und Kartoffel). Sie ist fixer Bestandteil in unseren Zellkraftwerken (Mitochondrien) und spielt eine entscheidende Rolle in der Energiegewinnung (Kohlehydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel). Sie ist notwendig für den Oxidationsschutz („Rostschutz“) von Fettsäuren an Zellmembranen und verbessert dortselbst auch die Insulinsensibilität. Orthomolekular sollte sie unbedingt auf nüchternem Magen genommen werden (nicht mit Kupfer, Eisen, Zink, Selen oder Mangan) – sondern mehrere Stunden zeitversetzt.

Calcium, Magnesium und Zink unterstützen den Säure Basen Haushalt.

Cholesterin in der LDL Form neigt dazu, sich in den Gefäßinnenwänden abzulagern. Die HDL Form des Cholesterins jedoch, kann überschüssiges Cholesterin (aus unserer Nahrung, vor allem aber selbst produziert – Stress) aus dem Gewebe in die Leber zurücktransportieren und die Ausscheidung über die Galle ermöglichen.

Zur Unterstützung des Leber- und Fettstoffwechsels und zur Verbesserung unserer Immunabwehr können sogenannte „Vitalpilze“ aus der chinesischen und ayurvedischen traditionellen Medizin eingesetzt werden. Ihre Herkunft und lückenlose Qualitätskontrolle (Schwermetallrückstände, Pestizid- und radioaktive Belastungen) vom Pilzrohstoff bis hin zum fertigen Produkt ist besonders zu beachten.

Vital Pilzkomplexe (**Auricularia, Shiitake in Kombination mit Cholin** (wichtig für den Homocystein Stoffwechsel und Erhaltung einer normalen Leberfunktion), **Co Enzym Q10 & Vitamin C**) leisten einen wertvollen Beitrag für den Fettstoffwechsel, für die Kollagenbildung und den Erhalt der Gefäßfunktion.



Auricularia (Judasohr)



Flammulina



Shiitake

Flammulina in Kombination mit Vitamin C und Cholin (Acetylcholin ist einer der wichtigsten Nervenbotenstoffe)

Shiitake ist der „König unter den Pilzen“ – er unterstützt den Energiestoffwechsel und das Immunsystem. Shiitake ist reich an Mineralien (Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink), an fast alle Vitamine des B – Komplexes, Vitamin E, Ergosterol (Vitamin D Vorstufe), Beta – Glucane (Lentinan), Proteine (Lentin, Lenthionin als schwefelhaltige Verbindung, Eritadenin), sowie Lentinamycin A und B (Polyacetyllderivate).

Der **Leberwickel** regt die Durchblutung der Leber an, damit sie besser entgiften kann. Gleichzeitig wird der Gallenfluss gefördert. So können Schadstoffe schneller und besser über die Galle ausgeschieden werden. Am besten ein kleines Handtuch befeuchten, rechts am Oberbauch auflegen und mit einer ca. 60°C heißen Wärmeflasche, 30 - 45 Minuten am Rücken liegend, entspannen.



„Ruhe ist für die Seele der Anfang der Reinigung“

(Basilus der Große)