

# GESUNDE LEBER

## - 3 sichere Wege zur Entgiftung

### Die Leber-Kur:

#### Unterstützen Sie die Regenerierung der Leber durch Nährstoffe

Die Mehrheit der heutigen Gesundheitsprobleme, einschließlich Adipositas, beginnt mit einer überlasteten Leber. Als das Organ, welches für die Reinigung unseres Blutes verantwortlich ist, hat die Leber eine enorme Aufgabe zu erfüllen, zumal unser Blutkreislauf ständig mit Giftstoffen überschwemmt wird. Viele gesundheitsbewusste Menschen unterziehen sich einem Reinigungs- oder Entgiftungsprogramm in der Hoffnung die Leber von angesammelten Rückständen zu befreien.

Der Wunsch die Leber zu entstauen basiert auf einer soliden Logik: Hilfe bei der Reduzierung der Menge der Giftstoffe die Ihre Leber verarbeiten muss und diese gleichzeitig durch die Reinigung Ihres Blutes unterstützen. Dies wirkt sich immer positiv auf die Gesundheit aus. Egal ob Sie an einer fortgeschrittenen Lebererkrankung leiden oder sehr gesund sind, ist die Einbeziehung einer **Strategie zur Leberentgiftung ein wichtiger Baustein für Wellness und Langlebigkeit.**

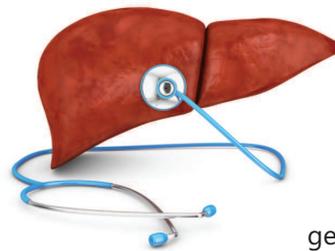
#### Die Leber wird jeden Tag durch Toxine überlastet, unter anderem aus unserer Nahrung:

- Zur Steigerung der Haltbarkeit, Verbesserung von Aussehen und Geschmack, werden Lebensmitteln Tausende von Chemikalien zugesetzt.
- Im Trinkwasser wurden Tausende von chemischen Stoffen festgestellt.
- Pflanzen werden zur Maximierung von Ernteertrag und Schädlingsresistenz mit giftigen Chemikalien besprüht.

Obwohl sich die meisten einig sind, dass sich eine gut funktionierende Leber positiv auf alle Bereiche der Gesundheit auswirkt, gibt es unterschiedliche Ansätze, wie man helfen kann die Leber zu entstauen. Einige dieser Maßnahmen können jedoch für bestimmte Personen problematisch sein. Hierzu gehören Fasten, Abführmittel und eine extreme Lebensmitteleinschränkung.

Zum Glück gibt es aber auch **sichere und effektive Wege um zu helfen Ihre Leber zu "säubern"**.

Hier führen wir ein paar Beispiele auf, wie Sie helfen können Toxizität und Stauungen umzukehren, welche dafür bekannt sind, dass sie die Leberfunktion behindern.



#### NÄHRSTOFFE ZUR ENTGIFTUNG:

Das Ziel einer entsprechenden Zusammensetzung ist, den Auswirkungen von freien Radikalen entgegenzuwirken. **Zerstörerische Nebenprodukte der Oxidation schädigen die Zellen des Körpers**, verursacht z.B. durch übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen, Umweltverschmutzung, Giftstoffe, UV-Strahlen und schlechte Ernährung.

Die potenziellen Gesundheitsprobleme, die durch freie Radikale entstehen können, sind endlos und anstelle der fast unmöglichen Aufgabe alle Ursachen zu vermeiden, ist **die beste Abwehrmaßnahme die Aufnahme von Antioxidanzien** - Moleküle, die dabei helfen die Oxidation von anderen Molekülen zu hemmen.

**SOLARPLAST™** ist ein effektiver antioxidativer organischer **pflanzlich basierender Stoff mit hohem ORAC-Wert**, der aus Spinat gewonnen wird und die Kraft von spezialisierten Untereinheiten, den "Chloroplasten" die in Pflanzen- und Algenzellen vorkommen, nutzbar macht. Chloroplasten spielen eine Rolle



bei der Umwandlung von Licht in Energie und besitzen **erstaunliche antioxidative Eigenschaften.**



Während die potenziellen Vorteile für die Gesundheit, die mit Solarplast™ im Zusammenhang stehen, unbegrenzt zu sein scheinen, liegt der Schwerpunkt hier bei der **Unterstützung der Reparatur der Leber** und um diese, durch natürliche Quellen von reinigenden Antioxidanzien, zu schützen.

#### MARIENDISTELEXTRAKT:

Der natürlich vorkommende Silymaringehalt dieses Krauts, stellt den Fokus zahlreicher Doppelblindstudien dar, die durchgeführt wurden um die Nutzen des Krauts in Bezug auf die Gesundheit der Leber festzustellen. Mariendistel **verbessert die Fähigkeit der Leber Schadstoffe** über die Phase-I- und Phase-II-Entgiftungswege **abzubauen**. Darüber hinaus ist das enthaltene **Silymarin ein starkes Antioxidanz**, welches das Eindringen von Giftstoffen zu hemmen, sowie Toxin-Bindungsstellen, durch Veränderung der äußeren Membran der Leberzelle, zu blockieren scheint.



Die Eigenschaften der in **LÖWENZAHNEXTRAKT** natürlich vorkommenden Triterpene, Sterole und Flavonoide machen dieses Kraut zu einem weiteren wichtigen Nährstoff. Bitterharze die in Löwenzahn gefunden werden, **helfen die Verdauung anzuregen und den Körper von Giftstoffen zu befreien**.

**ARTISCHOCKENEXTRAKT:** Ein weiteres Kraut, das



oft mit einer verbesserten Leberfunktion und allgemeiner Gesundheit in Verbindung gebracht wird. Die natürlichen Bestandteile der Artischocke helfen die Produktion von Gallenflüssigkeit zu stimulieren, die als eine Art natürliches "Reinigungsmittel" wirkt, **um Giftstoffe aus der Leber zu transportieren**.

**PROTEASE** und **LIPASE** sind zwei wichtige Stoffwechsellzyme, die beide **eine Rolle für die korrekte Funktion der Leber spielen**. Unverdaute Proteine und Fette im Darm sind unerwünscht und Proteaseenzyme können dazu beitragen, die Proteine im Magen und Dünndarm - wo die Aminosäuren und kleine Peptide absorbiert werden können - zu verdauen. Diese Proteine, die für die Aufnahme im Dünndarm zu groß bleiben, werden in den Dickdarm geleitet, wo sie zu Nahrung für die Bakterien werden. Die bakterielle Verdauung kann hochtoxisches Ammoniak freisetzen, welches zu einer erheblichen Belastung der Leber führen kann. Ein weiterer Vorteil der Ergänzung von Proteaseenzymen ist die Verbesserung der Hydrolyse von bestimmten Proteinen. Dies kann hilfreich sein um potentielle Sensibilitäten zu minimieren.

Lipase-Enzyme sind für die Verdauung von Fetten und Ölen notwendig. Wie bei Proteinen, können unverdaute Fette im Darm mit gesundheitlichen Problemen in Verbindung stehen. Das Fettsäureprofil im Dickdarm ist wichtig für ein gesundes Mikroflora-Gleichgewicht und die Darmgesundheit.

**Grundsätzlich ist die richtige Verdauung und Aufnahme der Nahrung wichtig, so dass sie nicht in den Dickdarm gelangt und zu toxischen Nebenprodukten führt.** Diese toxischen Produkte müssen von der Leber abgebaut werden. Die Reduzierung der Menge an unverdauter Nahrung, insbesondere von Proteinen und Fetten, kann durch Verringerung der Ablagerung im Dickdarm **die Leberentgiftung unterstützen**.

#### MORGENDLICHES ENTGIFTUNGSWASSER:

Nehmen Sie eine warme Tasse gefiltertes Wasser und fügen Sie ein paar Spritzer Tabasco und den Saft einer Zitronenspalte hinzu. Die Zitrone enthält Vitamin C, welches Leberentzündungen lindert und vor oxidativen Schäden schützt. Tabasco enthält Capsaicin, welches die Durchblutung fördert und Enzyme aktiviert, die bei der Entgiftung der Leber helfen.

#### NAHRUNG FÜR DIE LEBER:

Stellen Sie Ihre Ernährung so zusammen, dass Sie ein breites Spektrum von leberfreundlichen Nahrungsmitteln enthält. Der Verzehr von vielen verschiedenen frischen Obst- und Gemüsesorten, Vollkornprodukten und fettarmem Protein (z.B. Fisch, Hühnerfleisch aus Freilandhaltung) versorgt die Leber mit den Zutaten um gut zu funktionieren.

Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, Alkohol, Zucker und gesättigte Fette. Darüber hinaus rät die „American Liver Foundation“ zur Gesunderhaltung der Leber frittierte und fettreiche Lebensmittel zu reduzieren sowie geräucherte, gepökelte oder gesalzene Lebensmittel zu vermeiden.

**Wie jeder Filter, muss der „Leber-Filter“ regelmäßig gereinigt werden.** Statt sich für eine jährliche Leberreinigung zu entscheiden, sollten Sie die Entstauung der Leber zur tägliche Priorität machen, indem Sie leberfreundliche Lebensmittel essen, Kräuter und Nährstoffe (wie Chloroplasten, Artischocken-, Löwenzahn-, Mariendistelextrakt & Enzyme) zuführen und morgens warmes Wasser trinken (am besten mit Zitrone und Tabasco).

Da unsere Gesundheit von der Entgiftungsfähigkeit unsere Leber abhängt, **profitiert jeder von diesen Schritten zur sicheren Leberentgiftung.**

Dieses Infoblatt wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Sie bieten keinesfalls Ersatz für kompetente medizinische Beratung. Sie ersetzen keine Konsultation bei einem Arzt. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Tun und Lassen selbst verantwortlich. Hierin gemachte Angaben erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung, Garantie und Haftung - seitens des Verlages und seiner Mitarbeiter. Dieses Infoblatt, einschließlich aller ihrer Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder auf anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages auch bei nur auszugsweiser Verwertung unzulässig und strafbar.  
Fotoquellen: © svetography / © brumarina / © blackday / Fotolia.com.