



# Die Leber

## - ihre Aufgaben und die für alle wichtige Leberregeneration

Die Leber ist die Verbindungsstelle nahezu sämtlicher Körperbereiche. Alles, was in den Körper gelangt, passiert auch die Leber und diese entscheidet letztlich, was für den Körper von Nutzen ist und was ihm schadet.

So gelangen sämtliche Lebensmittelbestandteile nach deren Verstoffwechslung vom Darm in die Leber. Dort werden sie nach den individuellen Bedürfnissen des Körpers aufbereitet, um anschließend bei Bedarf an die jeweiligen Organe weitergeleitet zu werden.

Nicht sofort benötigte Nähr- und Vitalstoffe kann die Leber bis zu einer gewissen Menge speichern, um für spätere Zeiten Vorräte zu haben. Die Leber produziert darüber hinaus den für die Verdauung erforderlichen Gallensaft, den sie an die Gallenblase abgibt. Als Entgiftungsorgan Nr. 1 baut sie Gifte ab und sorgt dafür, dass diese den Organismus nicht belasten können.

Ihre wichtigsten Aufgaben sind:

- Produktion der Gallenflüssigkeit
  - Fette werden in kleinste Tröpfchen zerteilt, um von Enzymen verarbeitet zu werden.
  - Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) können aufgenommen werden.
- Verarbeitung der Fette
  - Aus aufgespalteten Fetten wird Cholesterin gebildet
    - > für die Herstellung der Gallenflüssigkeit
    - > für den Aufbau der Zellwände und Fettsäuren
  - Es werden Hormone und Hormonvorstufen produziert.
  - Überschüssige Fette werden als Energiereserve im Fettgewebe gespeichert.
- Verarbeitung der Eiweiße
  - Durch Magen und Dünndarm in kleinste Bausteine zerteilte Eiweiße (Aminosäuren)
    - > für Gerinnungsstoffe (Verletzungen)
    - > für Trägereiweiße (z.B. für den Transport von Eisen und Hormone)
  - Umbau vorhandener Eiweiße in fehlende (gilt für 13 von 8 Aminosäuren).
  - Abbau nicht benötigter Aminosäuren.
  - Umwandlung von giftigem Ammoniak in Harnstoff zur Ausscheidung.
- Speicherung von Glucose
  - Im Zwölffingerdarm werden Kohlenhydrate in den Einfachzucker Glucose gespalten.
  - Überschüssige, nicht für Energie benötigte Glucose wird umgewandelt und in den Leberzellen gespeichert.

- Speicherung von Vitaminen und Spurenelementen
  - Es werden z.B. die Vitamine A, B12, D, E, Folsäure gespeichert ebenso wie z.B. Eisen (durch Abbau von roten Blutkörperchen) und Kupfer.
  - Falls z.B. im Knochenmark für die Blutbildung Eisen fehlt, schickt die Leber welches.
- Entgiftung
  - Gifte werden so umgebaut, dass sie über die Nieren ausgeschieden werden können.

### **Auswirkung Alkohol**

Er ist der größte Feind der Leber. Es entstehen beim Abbau starke Zellgifte, die die Zellmembranen angreifen und den Zellen Wasser entzieht. Leberzellen können dadurch absterben. Im Lebergewebe entstehen winzige Wunden. Wenn jeden Tag Alkohol getrunken wird, kann sich die Leber nicht mehr vollständig regenerieren. Das Lebergewebe kann verhärten (Leberzirrhose). Auch vorher kann sich die Leber durch die starke Belastung nicht mehr mit voller Kraft anderen Aufgaben widmen

Nicht nur der Alkoholmissbrauch fördert Leberprobleme. Ein Nicht-Alkoholiker geht davon aus, dass seine Leber gesund ist. Weit gefehlt. Wir atmen täglich Gifte ein, wir essen sie mit der Nahrung (Pestizide, Aflatoxine etc.) und wir nehmen sie über Medikamente ein. All das belastet die Leber zusätzlich zur heute oft ungünstigen Ernährung.

Die Leber ist eines der bedeutungsvollsten Organe unseres Körpers. Maßnahmen, die die Regeneration der Leber fördern, sind daher in regelmäßigen Abständen äußerst sinnvoll. Mit den Nährstoffen gelangen auch die darin enthaltenen Giftstoffe in die Leber. Des Weiteren wandern jene Toxine, die über die Lunge und über die Haut aufgenommen werden, ebenfalls über das Blut geradewegs in die Leber.

Die Einzigartigkeit dieses Organs: Die Leber verfügt über eine starke Regenerationsfähigkeit. Sie kann sich sogar dann wieder regenerieren, wenn ihr ein Teil entfernt wird, um dieses z. B. einem anderen Menschen als Leberersatz zu transplantieren.

Die Anzahl der Gifte, die tagtäglich durch die Leberzellen aus dem Blut gefiltert werden müssen, steigt seit Jahrzehnten kontinuierlich an. Neben den körpereigenen Toxinen stellen Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Drogen sowie Arzneimittel jeder Art eine enorme Belastung für die Leber dar.

Hinzu kommen Darmprobleme wie Blähungen, die giftige Gase erzeugen, Pestizide in Lebensmitteln, Pilzgifte wie Aflatoxine, Umweltschadstoffe, Schwermetalle im Trinkwasser, Quecksilber in Zähnen sowie eine ungesunde Ernährung mit einem hohen Gehalt an Zucker, Fett, Fleisch und schädlichen Lebensmittelzusatzstoffen. Gleichzeitig fehlen der modernen Ernährung Obst und Gemüse und damit Vitalstoffe, die der Leber helfen würden, ihre Aufgaben zu erfüllen.

Wenn die Leber angesichts dieser Situation überlastet ist, beginnt sie zu schwächeln und kann ihre wichtigen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Häufig bildet sich auch eine Fettleber, die zu Diabetes und Herzkrankheiten führen kann.

Im Innern der Leber verlaufen keine Nervenfasern, daher kann die Leber ihre Überlastung nicht in Form von Schmerzen kundtun. Der Schmerz der Leber verläuft daher lange Zeit stumm. Erst später kommt es zu einem Drücken im rechten Oberbauch. Diese Tatsache erschwert es natürlich, einen Leberschaden festzustellen und entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Das Ergebnis einer geschwächten Leber ist in erster Linie ein geschwächter, müder und energieärmer Mensch, der an Verdauungsbeschwerden und/oder chronischem Juckreiz leidet.

Die Leber ist ein ausgesprochen regenerationsfähiges Organ. Selbst wenn die Hälfte der Leber schwer geschädigt wäre, könnte sie sich vollständig wieder regenerieren – natürlich nur dann, wenn die schädigenden Faktoren künftig vermieden werden.

Je eher Sie also bereit sind, Ihre Leber bewusst zu entlasten und sie beim Aufbau ihrer Zellen auf natürliche Weise zu unterstützen, umso schneller wird Ihr gesamter Körper von den Auswirkungen Ihrer leberfreundlichen Maßnahmen profitieren.

## So entlasten Sie Ihre Leber

- **Bio-Lebensmittel** aus kontrolliertem biologischem Anbau.
- **Obst und Gemüse gründlich reinigen**
- **Fertiggerichte meiden oder wenn, dann nur gelegentlich aus dem Biohandel:** herkömmliche Fertiggerichte enthalten neben vielen synthetischen Zusätzen auch minderwertige Fett- und Zuckerzusätze. Diese Zutaten können, in größeren Mengen verzehrt, die Regeneration der Leber ebenfalls beeinträchtigen.
- **Null Alkohol:** Selbst kleine Mengen beeinträchtigen Ihre Leber
- **Reines Wasser** (gefiltert oder stilles Quellwasser aus Glasflaschen)
- **Bio-Reinigungsmittel:** Verwenden Sie ausschließlich ökologische Haushaltsreiniger, denn die chemischen Dämpfe herkömmlicher Produkte gelangen über die Atmung in den Körper. Weitere darin enthaltene chemische Stoffe werden über die Haut aufgenommen.
- **Naturkosmetik:** Kaufen Sie aus dem gleichen Grund für die Reinigung und Pflege Ihrer Haut und Haare konsequent Produkte aus dem Naturwarenhandel. Angebote hierfür sind über mich erhältlich. <https://ganzheitlich-gesund-info.de/naturkosmetik>

Die Durchführung der oben aufgeführten Maßnahmen wird nicht nur Ihre Leber spürbar entlasten. Sie werden sich insgesamt bedeutend wohler, freier und leistungsfähiger fühlen. Während die obigen Punkte dafür sorgen, dass Ihre Leber künftig bestmöglich vor Giften bewahrt wird, können Sie mit den nachfolgenden Maßnahmen Ihre Leber mit allem versorgen, was sie für eine erfolgreiche Regeneration benötigt:

- gesund und pflanzenbasiert essen z.B. Obst, Gemüse, Salate, Sprossen in Bio-Qualität
- grüne Smoothies (hoher Chlorophyllgehalt)
- gut kauen (auch kleinere Portionen)
- genügend Wasser trinken (täglich 1,5l stilles Wasser)
- hochwertige Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter z.B. *Chlorella-Alge* und der *Leber Vital Komplex* (über den Fair Trade-Shop). Dieser enthält eine Mischung aus Artischockenblattextrakt, Löwenzahnwurzelextrakt, Desmodiumblattextrakt, Mariendistelsamenextrakt und Cholin (gegen Fettleber)
- *Capsaicin* aus Chilis (kann fortschreitende Schädigung stoppen)
- Bitterstoffe aus Obst und Gemüse oder als Ergänzung: z.B. *Bitterliebe*, *Bittrio*

- Antioxidantien - ermöglichen schnellere Regeneration. Z.B. *Astaxantin*, *OPC*, *Glutathion*
- *Probiotika* - kann beim Abbau der Fettleber helfen und einzeln oder in Verbindung mit einer Darmreinigung eingenommen werden

Nahrungsergänzungsmittel sollten nur nach einer gründlichen Untersuchung (z.B. mittels Magnetresonanz-Analyse) eingenommen werden.

Die genannten Produkte sind in hochwertiger Qualität über den Fair Trade Shop erhältlich (Zugang über meine Internetseite)

<https://ganzheitlich-gesund-info.de/zum-fair-trade-shop>

**Eine Messung mittels Magnetresonanz zeigt unter anderem die Fettleberwerte, Schwermetallbelastung, Nieren- und Darm-Gesundheit und vieles mehr. Es ist sinnvoll, vor einer Entgiftung oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln eine Messung durchzuführen.**

**Vereinbaren Sie einen Termin:**

<https://ganzheitlich-gesund-info.de/kontakt>

**Auch Hausbesuche sind möglich.**