

Die Leber ist ein wahres Multitaskingtalent, arbeitet meist unbemerkt unter schwierigen Bedingungen und macht sich erst dann bemerkbar, wenn es beinahe zu spät ist. Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen.

Frei von der Leber weg...

Während Prometheus als Strafe, dass er gegen den Willen des Zeus den Menschen das Feuer gab, an einen Felsen gekettet ausharren musste, hackte ihm täglich ein Adler ein Stück seiner Leber aus dem Körper. Auf wundersame Weise wuchs diese jede Nacht nach. Was in der griechischen Mythologie nach Hexerei klingt, hat tatsächlich einen wahren Hintergrund. Das bis zu zwei Kilogramm schwere Organ besitzt tatsächlich die Fähigkeit, neues Gewebe zu bilden. Wenn auch nicht innerhalb eines Tages, so ist sie in

der Lage, sich nach einer Verletzung, Erkrankung oder nach einer Transplantation sowohl beim Spender als auch Empfänger wieder vollständig zu regenerieren.

Ein lebenswichtiges Organ mit vielen Aufgaben

Die Leber liegt unter dem rechten Zwerchfellrand und ragt bis in den linken Oberbauch hinein. Täglich produziert sie bis zu einem Liter Gallenflüssigkeit zur Verdauung von Fetten.



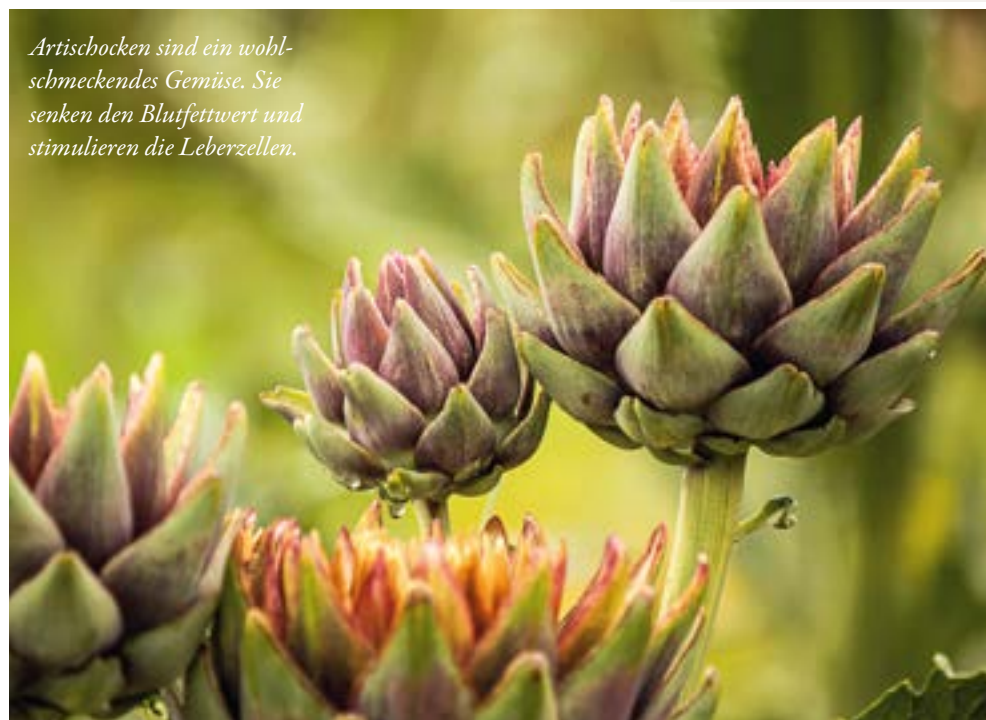
BUCH-Tipps

»Tschüss Fettleber« von Dr. med. Jörn Klasen, ZS Verlag, 2022

»Die 4-Wochen-Kur gegen Fettleber« von Dr. Nicolai Worm, Melanie Teutsch, Trias Verlag, 2019

»Das große Kochbuch für die Leber« von der Deutschen Leberstiftung, Humboldt Verlag, 2022

Artischocken sind ein wohl-schmeckendes Gemüse. Sie senken den Blutfettwert und stimulieren die Leberzellen.



Gesteuert durch verschiedene Hormone, zum Beispiel Insulin und Glucagon, beeinflusst sie den Blutzuckerspiegel und kann diesen konstant halten. Neben der Produktion von Gerinnungsfaktoren ist sie für den Abbau von fremden und körpereigenen Stoffen, wie Krankheitserregern oder Schlackenstoffen zuständig. Unentbehrlich ist ihre Aufgabe, Toxine wie Alkohol, Medikamente, Umweltgifte aus dem Blut zu filtern und zu neutralisieren.

Doch trotz ihres Fleißes ist es ihr nicht vergönnt, eigene Schmerzrezeptoren zu besitzen, um sich frühzeitig zu wehren. Das macht es schwer, einen beginnenden Schaden zu erkennen.

Leberprobleme erkennen

Fett, Kohlenhydrate und Zucker, Alkohol und Nikotin sowie Stress und Bewegungsmangel überstrapazieren das stille Organ tagtäglich. »Die Leber wächst

mit ihren Aufgaben«, witzeln Zyniker sogar. Nicht ohne Grund: Ein Zuviel all dieser Zutaten lässt Fettzellen in der Leber wachsen und gleichzeitig das Organ immer mehr schwächeln. Unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten und unser Lebensstil bringen die Leber an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Mit reduzierter Kraft kann nur noch ein Teil der Giftstoffe, die wir als Pestizide aus Obst und Gemüse, Zusatzstoffen aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln,



Chicoree regt die Produktion der Magensäure an und verbessert den Gallenfluss, was die Verdauung von Fetten positiv beeinflusst.

Schadstoffen aus der Luft, Kosmetika oder Kleidung aufnehmen, neutralisiert werden. Das Blut ist belastet mit Toxinen und Schlackenstoffen, welche im Bindegewebe eingelagert werden, was einen optimalen Stoffaustausch der einzelnen Zellen verhindert. Mehr als jeder vierte Deutsche leidet nach Schätzungen von Krankenkassen und Ärzten unter Leberproblemen oder einer Fettleber. Eine Reihe spezifischer und unspezifischer Symptome können auf eine Lebererkrankung hinweisen:

- Schmerzen im rechten Oberbauch
- ständige Müdigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- juckende, unreine Haut durch Gallensäure im Blut, die sich in der Haut ablagert
- gelbliche Verfärbung der Haut, Augäpfel und Schleimhäute durch Ansammlung des gelben Gallenstoffes (Bilirubin) im Gewebe
- Appetitlosigkeit
- Völlegefühl
- Blähungen

- Nasenbluten und Blutergüsse durch verminderte Produktion von Gerinnungsfaktoren
- Dunkelfärbung des Urins

Eine Leberkur kann Abhilfe schaffen

Auch wenn Sie bereits ein Leberproblem haben, ist das kein Grund zur Verzweiflung. Die gute Nachricht: Die Leber ist nicht nachtragend. Gönnen Sie Ihrem Entgiftungsorgan eine Auszeit! Eine Erholungsphase zur Regeneration dauert etwa vier Wochen. Die Natur hält hierfür einiges parat.

- **Mariendistel** – aktiviert die Regeneration von Leberzellen und verbessert die Leberdurchblutung. Das darin enthaltene Silymarin, ein pflanzliches Stoffgemisch, schützt die Membran der Leberzellen und verhindert das Eindringen toxischer Stoffe.
- **Artischocke** – aktiviert den Gallenfluss und bindet Giftstoffe. Zudem schützt sie die Leberzellen und regt die Regeneration an. Ihre Blätter lassen sich frisch in Speisen verarbeiten oder in Tablettenform und als Lösung einnehmen.



Mehrmals täglich eine Tasse Tee aus verschiedenen leberreinigenden Kräutern unterstützt den Regenerationsprozess.

Lebertee – zur Stärkung und Reinigung der Leber

Zutaten:

frische oder getrocknete junge Löwenzahn-, Brennnessel- und Birkenblätter, Mariendistel

Anwendung:

Übergießen Sie 2 EL der Teemischung mit 150 ml kaltem Wasser und bringen Sie diese für eine Minute zum Kochen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen den Tee 10 Minuten ziehen. Trinken Sie 3 x täglich morgens, mittags und abends je eine Tasse.



Die bitter schmeckenden Substanzen des Radicchios regen die Gallenfunktion an und unterstützen die Fettverbrennung. Außerdem enthält er viel Vitamin C.

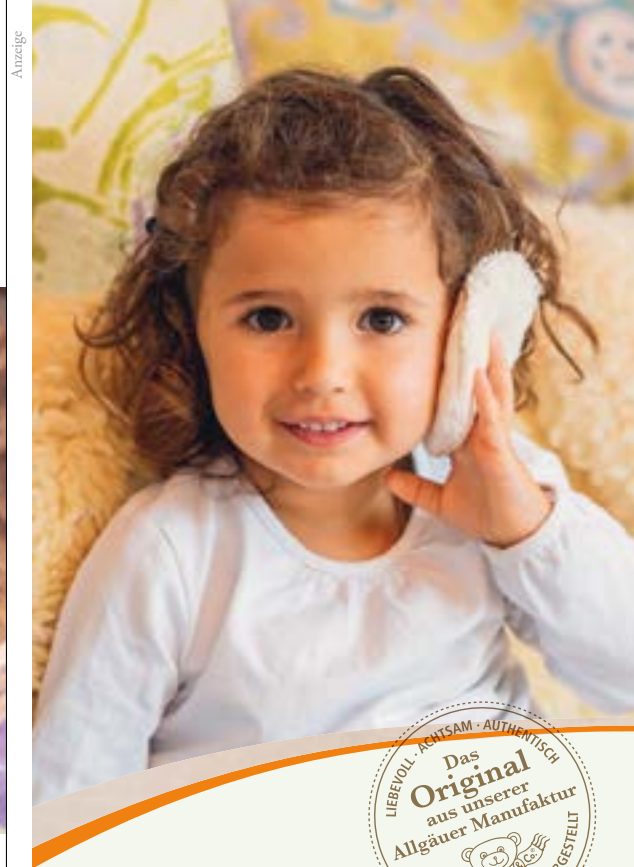
- **Grünes Blattgemüse** – wie Rucola, Löwenzahnblätter, Bitterklee, Erdrauch, Gelbwurz, Schafgarbe, Spitzwegerich, Brokoli sowie Chicoree, Rettich, Radies und Knoblauch enthalten Bitterstoffe und eine Vielzahl an reinigenden Inhaltsstoffen, helfen bei der Ausleitung von Pestiziden und regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an.
- **Kurkuma** – in Kombination mit Pfeffer schützt vor Giftstoffen, regt die Gallensaftproduktion an und regeneriert die Leberzellen. Er lässt sich frisch geraspelt in Speisen oder als Tee anwenden.
- **Grüner Tee** – wirkt entgiftend und entfettend.
- **Leberwickel** – Hierzu wird ein kleines Handtuch in warmes Wasser getaucht, ausgewrungen und rechts unterhalb des Rippenbogens gelegt. Eine mit warmen Wasser gefüllte Wärmflasche liegt darüber, ein großes Handtuch wird einmal fest um den Oberkörper gewickelt. Entspannen Sie etwa eine halbe Stunde, atmen Sie dabei mehrfach tief ein und aus, um den Reinigungsprozess zu unterstützen.

»Leberfreundlich« leben

Ein gesunder Lebensstil kann Leberschäden vorbeugen und das Organ unterstützen. Das führt letztlich zu einer höheren Lebensqualität durch mehr Energie.

- Stress reduzieren, denn dieser führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel, welcher die Leber überlastet
- Kein Alkohol, Nikotin und Drogen
- Bewegung – min. 30 Min. täglich
- Übergewicht reduzieren
- 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken
- Zucker, Kohlenhydrate und tierische Fette reduzieren
- vitaminreiche Kost
- Intervall- oder Basenfasten
- Besonders beim Reisen auf Hygienemaßnahmen (Essen, Trinken und Toiletten) achten, um eine Hepatitis A-Infektion zu vermeiden
- je nach Reiseziel: Hepatitis A-Impfung
- Hepatitis B-Impfung als Standardimpfung im Kindesalter

Text: Sabine Freese; Quellenachweis: »Praxisbuch der Naturheilkunde«, Südwest Verlag, »Mensch, Körper, Krankheit«, Arne Schäffler, Jungjohann Verlag, www.zentrum-der-Gesundheit.de, www.geo.de



Vertrauen Sie den Heilkräften der Natur

Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene

- ☺ sanft und natürlich behandeln
- ☺ aktivieren und unterstützen die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- ☺ wirken lindernd, wohltuend und vorbeugend

Sie erhalten 10% Rabatt mit dem Code „Allgäuerin10“ bei einem Einkauf in unserem Online-Shop*



* gültig bis 30.06.2024

Wickel & Co.®
TRADITIONELLE HEILMITTEL

Wickel & Co. GmbH
Schwanden 8
87466 Oy-Mittelberg
www.wickel-co.de

