

Merkblatt

„Leber-Unterstützung & Stabilisierung“

- **Trinken Sie 35 ml reines Wasser** pro kg Körpergewicht täglich!
 - Investieren Sie in eine Wasseraufbereitungsanlage!
 - Mineralwasser Sorten: LAURETANA und PLOSE ohne Kohlensäure!
 - Wir empfehlen auch Wasser mit frisch gepresster Zitrone.
- **Reduzieren Sie die Fettmenge** in ihrer Ernährung. Selbst mageres Fleisch enthält viel Fett. Versuchen Sie, am Vormittag möglichst kein Fett zu essen und verschieben Sie fettreiche Mahlzeiten auf den Abend, um ihre Leber tagsüber zu entlasten. Frisches Obst, Smoothies, Haferbrei oder starke Gemüsebrühe bieten sich zum Frühstück an.
- **Verzichten Sie auf**
 - Speisen, die raffinierten Zucker und Fett gemeinsam enthalten, wie Torten, Kuchen, Kekse, Sonstige Backwaren
 - Wurstwaren, verarbeitetes, geräuchertes Fleisch
 - Schweinefleisch, und reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch
 - Alkohol
- **Bei starken Beschwerden**, insbesondere Darmbeschwerden aufgrund bakterieller oder viraler Belastung, vermeiden Sie nach Möglichkeit Milchprodukte, Weizen, Gluten, raffinierten Zucker und Eier.
- **Essen Sie viel Obst, Gemüse und leichte Vollwertkost!** Obst nach einer schweren Mahlzeit kann Beschwerden verursachen, da es schneller verdaut wird. Essen Sie Obst daher in der ersten Tageshälfte bzw. am Nachmittag auf leeren Magen und nicht als Nachspeise.
- Essen Sie kleine & gesunde Zwischenmahlzeiten wenn Sie **Symptome von Unterzuckerung** bemerken, da Ihre Leber **Glukose** benötigt.

- Essen Sie **Bitterstoffprodukte** und trinken Sie **Bitterstofftees**:
 - Mariendistel-, Artischocken-, Löwenzahn-Extrakt, Enzian, etc.
 - Ancenasan herbal, Bitter Alpin, LifeLight Bittersegen, etc.
- **Trinken Sie Stangenselleriesaft** – bei gesundem Darmmilieu. Trinken Sie nur den reinen Saft als erste Mahlzeit nach dem aufstehen und verzehren Sie den Trester nicht mit.
- **Verzehren Sie viel Kreuzblütlergemüse** wie Grünkohl, Rettiche, Radieschen, Rucola, Rosenkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Brunnenkresse, Kohlrabi, Blattkohl, Radieschen und brauner Senf. Diese Lebensmittel sind durch die **enthaltenen Schwefelverbindungen** äußerst wichtig für die Leberfunktionen. Schwefel ist Bestandteil der Gallensäuren, unterstützt die Schwermetallausleitung und indirekt die Fettverbrennung.
- **Unterstützende Vitalstoffe**
 - S-Acetyl-Glutathion
 - R-Alpha-Liponsäure (Vorsicht: mit geringer Dosis beginnen)
 - B-Komplex
 - Brenneselextrakt
 - EPA und DHA (Omega 3 Fettsäuren)
 - Ingwer, CoQ10
 - Gerstengrassaft- Pulver (Effective Nature oder Vimergy)
 - Kräutertees: Hibiskus, Brennnessel, Pfefferminztee, Zitronenmelisse, Löwenzahnwurzel
 - Hochdosiertes Vit. C – bis zur Verträglichkeit (leichter Durchfall)
 - Wechseln Sie die Form des Vit C ab: Natürliches Vit C (Acerola, Camu-Camu, Hagebutte, Sanddorn) Ester-C, Gepuffertes Vit C, Liposomales Vit C.
 - Mineralien, Vitamine und Spurenelemente (Selen, Zinksulfat)

- Vitamin B12 in richtiger Dosierung und Form (Austestung in der Praxis)
- Vitalpilze Reishi, Chaga
- Nehmen Sie **Darm-Toxinbindemittel** ein:
 - Akazienfaser, Baobab, Flohsamen, Zeolith, Bentonit, Huminsäuren
 - ACHTUNG: Kein Flohsamen bei erlittenem Darmverschluss!
- **Machen Sie regelmäßig einen Leberwickel:** Feuchtes, warmes Tuch auf die Leber auflegen und mit Thermophor / Wärmflasche wärmen - keine Heizkissen verwenden!
- Medikamente belasten die Leber stark. **Besprechen Sie eine Medikamenten-Einnahme mit Ihrem Arzt**

