

## Merkblatt

### „Leber-Unterstützung & Stabilisierung“

- **Trinke 35 ml reines Wasser** pro kg Körpergewicht täglich!
  - Investiere in eine Wasseraufbereitungsanlage!
  - Mineralwasser Sorten: LAURETANA und PLOSE ohne Kohlensäure!
  - Wir empfehlen auch Wasser mit frisch gepresster Zitrone.
- **Reduziere die Fettmenge** in Deiner Ernährung. Selbst mageres Fleisch enthält viel Fett. Versuche, am Vormittag möglichst kein Fett zu essen und verschiebe fettreiche Mahlzeiten auf den Abend, um ihre Leber tagsüber zu entlasten. Frisches Obst, Smoothies, Haferbrei oder starke Gemüsebrühe bieten sich zum Frühstück an.
- **Verzichte 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, vermeide nach Möglichkeit Milchprodukte, Weizen, Gluten, raffinierten Zucker und Eier.
- **Iss viel Obst, Gemüse und leichte Vollwertkost!** Obst nach einer schweren Mahlzeit kann Beschwerden verursachen, da es schneller verdaut wird. Iss Obst daher in der ersten Tageshälfte bzw. am Nachmittag auf leeren Magen und nicht als Nachspeise.
- Iss kleine & gesunde Zwischenmahlzeiten wenn Du **Symptome von Unterzuckerung** bemerken, da Deine Leber **Glukose** benötigt.

- Iss **Bitterstoffprodukte** und trinke **Bitterstofftees**:
  - Mariendistel-, Artischocken-, Löwenzahn-Extrakt, Enzian, etc.
  - Ancenasan herbal, Bitter Alpin, LifeLight Bittersegen, etc.
- **Trinke Stangenselleriesaft** - bei gesundem Darmmilieu. Trinke nur den reinen Saft als erste Mahlzeit nach dem aufstehen und verzehre den Trester nicht mit.
- **Verzehre 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
  - Brennesselextrakt
  - 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
- Nimm **Darm-Toxinbindemittel** ein:
  - Akazienfaser, Baobab, Flohsamen, Zeolith, Bentonit, Huminsäuren
  - ACHTUNG: Kein Flohsamen bei erlittenem Darmverschluss!
- **Mache regelmäßig einen Leberwickel:** Feuchtes, warmes Tuch auf die Leber auflegen und mit Thermophor / Wärmflasche wärmen - keine Heizkissen verwenden!
- Medikamente belasten die Leber stark. **Besprich eine Medikamenten-Einnahme mit Deinem Arzt**

