

## Entgiftungskur

Falsche Ernährung, Elektrosmog, Medikamente, Umwelt- und Genussgifte (z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein) belasten mit zunehmenden Alter unser Grundgewebe. Im Normalfall können die Gifte über Leber, Nieren und Lunge ausgeschieden werden. In manchen Fällen schafft es der Körper aber nicht von selbst die Vielzahl der Giftstoffe abzubauen. Oft zeigt sich eine übermäßige Giftkonzentration im Körper durch unreine Haut, Hämorrhoiden oder sonstige Geschwüre. Wenn diese Gifte nicht durch den Organismus abgebaut werden, wird unsere Immunsystem geschwächt und akute oder auch chronische Krankheiten können sich bilden.

### Hinweis:

Der Inhalt dieses Blogs dient lediglich der Information und dem Erfahrungsaustausch. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Seite soll keinen Besuch beim Arzt oder Psychologen ersetzen.

Wir übernehmen keine Haftung für die bereitgestellten Informationen. Die Nutzung der Informationen auf diesen Seiten geschieht auf eigene Verantwortung. Für Schäden übernehmen wir keine Haftung.

### Funktion der Leber

#### Leber entgiften

#### Leber entgiften

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers und ist u.a. verantwortlich für den Abbauprozess von Giftstoffen (z. B. Alkohol, Lebensmittelgifte, Genussmittel, Umweltgifte) und sorgt für die Regulierung unseres Immunsystems und der Verdauung. Die Leber ist ca. 1,5 – 2,0 Kg schwer und nimmt eine zentrale Stellung in unserem Organismus ein. Da die Leber über keine Schmerznerve verfügt, meldet sie sich bei Überlastung nicht mit Schmerzen sondern u.a. mit folgenden Symptomen.

Mögliche Symptome einer Leberüberlastung:

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit und/oder Konzentrationsschwäche
- Hautjucken
- Druckgefühl im rechten Oberbauch und/oder Völlegefühl
- Blähungen und Verdauungsprobleme
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen (zwischen 1 Uhr und 3 Uhr morgens – siehe Organuhr)

Um einer Überlastung der Leber entgegenzuwirken sollte man ein- bis zweimal im Jahr eine Entgiftungskur einlegen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten seine Leber zu entgiften und somit sein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

### Leberentgiftung

Um seine Leber zu entgiften bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, welche ich nachfolgend erläutern möchte. Grundsätzlich sollte man während einer Entgiftungskur auf schädigenden Lebensmittel und Genussmittel (Alkohol, Tabak etc.) verzichten um

einen möglichst hohen gesundheitlichen Effekt zu erzielen. Die Leber ist ein äußerst dankbares Organ, da sie sich durch Nachwachsen des Lebergewebes erneuern kann.

### Leberwickel - Entlastung der Leber

Ein Leberwickel kann die Leber entlasten und somit für neue Kraft und Energie sorgen. Kochen Sie ausreichend Wasser und füllen den größten Teil in eine Wärmflasche. Mit dem restlichen heißen Wasser feuchten sie ein Handtuch an (es soll nicht tropfen) und legen dieses auf den rechten Rippenbogen/Oberbauch. Zu besserer Wirkung kann man die Leberregion mit 1 – 2 Tropfen Rosmarinöl einreiben oder das Handtuch anstatt mit Wasser, in einem Schafgabeln Aufguss tränken. Anschließend legen Sie die Wärmflasche darauf und ein trockenes Handtuch darüber. Der Leberwickel sollte nun ca. 30 Minuten im entspannten Liegen einwirken. Die Leberwickel Kur sollten sie ca. 3 Wochen lang durchführen (Vorzugsweise zwischen 13 und 15 Uhr – siehe Organuhr oder abends vor dem Schlafen)

### Darmreinigung

Um eine ganzheitliche Leberentgiftung zu erreichen ist eine Darmreinigung anzuraten. Da die Leber unmittelbar auf unsere Verdauung wirkt sollte vor einer Lebereinigung die Darmflora mittels Darmreinigung ins Gleichgewicht gebracht werden.

### Leber entgiften durch basenreiche Ernährung

Eine basenreiche Ernährung entlastet die Leber und führt zu einem besseren Wohlbefinden. Durch eine basische Ernährung (Körper entsäuern) wird die Leber optimal mit Nährstoffen versorgt und kann somit ihre Funktion als Entgiftungsfabrik in erhöhter Masse erfüllen. Zusätzlich zur basenreichen Ernährung kann man die Entgiftung durch die Einnahme leberaktivierender Lebensmittel optimieren.

### Entgiftung durch spezielle Lebensmittel

#### Leber Entgiftung durch grünes Blattgemüse

Um eine Entgiftung der Leber anzuregen empfiehlt sich der regelmäßige Verzehr von grünem Blattgemüse. Grüne Blattsalate, Rukola, Löwenzahn, Chicoree oder auch Spinat können leberschädigende Gifte neutralisieren und eine Ausleitung unterstützen.

#### Leber Entgiftung durch Avocados

Um eine vorgeschädigte Leber wieder aufzubauen empfiehlt sich der regelmäßige Verzehr von Avocados. Die Avocado ist reich an pflanzlichen Fetten und kann den Organismus von freien Radikalen schützen und dadurch die Leber vor Belastung durch Gifte schützen und eine Leberreinigung unterstützen. Der Verzehr von einer Avocado täglich, kann über einen Zeitraum von 4 Wochen eine geschädigte Leber wieder erneuern.

## Leber Entgiftung durch Knoblauch

Als besonders hilfreich bei einer Entgiftungskur hat sich der Knoblauch erwiesen. Seine schwefelhaltigen Stoffe aktivieren die Leberenzyme die für eine Ausleitung von Giften verantwortlich sind und können somit die Leber nachhaltig entlasten. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass die Knollenpflanze vor Herz- Kreislaferkrankungen und Krebs schützen kann.

## Leber Entgiftung durch Walnüsse

Die Aminosäuren L-Arginin und Glutathion sowie der hohe Anteil von Omega 3 Fettsäuren in Walnüssen helfen der Leber beim Entgiftungsprozess und führen schon beim Verzehr von 2 Walnüssen pro Tag zu einem besseren Wohlbefinden

## Leber Entgiftung durch Artischocken

Den Bitterstoffen in der Artischocke wird eine leberentgiftende sowie leberregenerierende Wirkung nachgesagt. Aber auch die Gallenblase sowie die Bauchspeicheldrüse wird durch die Bitterstoffe in der Artischocke angeregt, was sich dann wieder positiv auf die Verdauung auswirkt. Die Folge ist eine aktive Leber die den Entgiftungsprozess optimal fördert.

## Leber Entgiftung durch Mariendistel

Das in der Mariendistel enthaltene Silymarin sollte bei keiner Leberentgiftung fehlen. Die Mariendistel regt die Bildung neuer Leberzellen an und fördert die Regenerationsfähigkeit der Leber. Durch Veränderung der Oberflächenstruktur der Leberzellen entsteht ein Schutz vor dem Eindringen giftiger Stoffe, was wiederum zur Entlastung der Leber führt.

## Ausreichend Trinken

Um eine optimale Ausleitung der Giftstoffe zu erreichen sollte man bei jeder Entgiftungskur ausreichend Wasser trinken. Am besten trinkt man bereits nach dem Aufstehen ca. einen halben Liter reines Mineralwasser und über den Tag verteilt nochmals 2 – 3 Liter. In den Sommermonaten oder bei körperlicher Betätigung sollte der Wasserkonsum erhöht werden.