

Die Leber

Die Leber ist das wichtigste Organ zur Entgiftung des Körpers. Sie produziert lebenswichtige Eiweisse und sorgt für eine gute Verwertung der Nahrungsbestandteile.

Folgende Punkte sollten beachtet werden, damit Ihre Leber leistungsfähig bleibt:

- **Viel trinken:** Trinken Sie genügend, denn dadurch können Sie dazu beitragen, dass die Leber entgiftet wird. Denn wenn ausreichend Flüssigkeit im Körper vorhanden ist, können die Giftstoffe schneller zur Leber transportiert und der Körper besser gereinigt werden. Deshalb sollten Sie jeden Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten Wasser oder Kräutertees.
- **Bitterstoffe:** Pflanzliche Lebensmittel, die viele Bitterstoffe enthalten, wirken sich positiv auf die Leber aus. Dazu gehören neben Artischocken beispielsweise auch Chicorée, Endiviensalat, Löwenzahn, Rosenkohl und Salbei. Bitterstoffe sorgen dafür, dass die Gallenproduktion angekurbelt wird. Dadurch wird in der Nahrung enthaltenes Fett besser verträglich. Zudem entlasten die Bitterstoffe die Leber dadurch, dass sie zu hohe Blutfettwerte senken.
- **Zucker:** Neben Alkohol können sich auch größere Mengen an Zucker negativ auf die Leber auswirken. Dies ist darauf zurückzuführen, dass bestimmte Zuckermoleküle im Körper besonders schnell in Fett umgewandelt werden und somit die Entstehung einer Fettleber begünstigen können. Deswegen müssen Sie jedoch nicht gleich völlig auf Lebensmittel mit Zucker verzichten. Verzehren Sie stark gezuckerte Produkte allerdings nur in Massen. Das gilt auch für Fruchtzucker, der sich in großen Mengen ebenfalls negativ auf die Leber auswirken kann.
- **Hastig essen:** Nehmen Sie sich unbedingt Zeit zum Essen. Denn wenn Sie schnell oder nur nebenbei essen, wird durch den Stress der Verdauungstrakt nicht richtig durchblutet. Davon ist auch die Leber betroffen. Wird das Organ nicht richtig durchblutet, kann es auch nicht reibungslos funktionieren und Probleme sind somit vorprogrammiert.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch