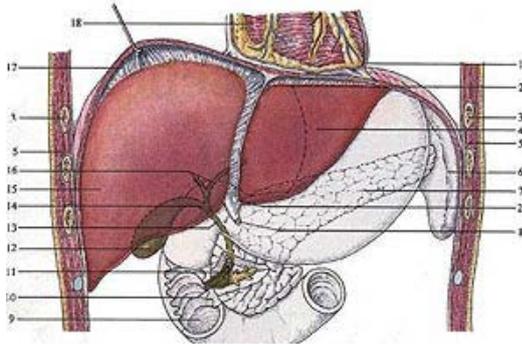




## Die Leber entgiften bzw. ankurbeln

### Die Leber - der „Alchimist“ im Bauch

Die Leber ist der Umschlagplatz für Fette, Energie und Vitamine. Und die Leber ist eines der besonders hart arbeitenden Organe in unserem Körper. Grund genug, sie auch entsprechend zu pflegen und sie zu entlasten.



### Die Aufgaben der Leber:

#### **Energiespeicherung:**

Die Leber speichert überflüssige Kohlenhydrate, damit diese bei Mangelzuständen oder Fasten als Traubenzucker zur Verfügung stehen.

#### **Eiweißstoffwechsel:**

Die Leber kann Aminosäuren sowohl abbauen als auch verschiedene Aminosäuren für wichtige Zellfunktionen selbst aufbauen.

#### **Fettstoffwechsel:**

Die Leber produziert die Triglyzeride und Cholesterin, das lebensnotwendig ist zur Bildung von Gallensäuren, der Grundstoff der Sexualhormone und für die Synthese von Steroiden.

#### **Entgiftung:**

Sowohl körpereigene als auch fremde Gifte werden in der Leber inaktiviert und wasserlöslich gemacht, sodass sie vor allem über die Nieren ausgeschieden werden können.

#### **Vitaminstoffwechsel:**

Manche Vitamine werden erst durch die Stoffwechselvorgänge der Leber in ihre eigentliche Wirkform umgewandelt.

#### **Immunstärkung:**

Die Leber bildet Immunglobulinen für die körperliche Abwehr. Dies sind die wichtigsten Aufgaben der Leber, sie ist sozusagen der "Alchimist im Bauche", wie Paracelsus sagte.

#### **REZEPT:**

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

5 Tage lang jeweils abends vor dem Schlafengehen einnehmen. Dies sollte in einer Woche geschehen wo man früh (vor 24 Uhr) zu Bett geht.

Diese Leberkur sollte max. 4 mal jährlich angewendet werden.