

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. NICOLE SCHAEZLER

LEBER & GALLE

ENTGIFTEN UND NATÜRLICH STÄRKEN

MIT
LEBERSCHUTZ-
KUR



GU

THEORIE

Mehr Energie dank einer gesunden Leber	5
---	---

LEBERSCHUTZ IST LEBENSCHUTZ	7
--------------------------------	---

Gesunde Leber, gesunder Körper	8
Die Leber – ein Organ der Superlative	9
Extra: Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse – Lage und Aufgaben im Körper	10
Die Leber hat viele Feinde	12
Heilung geht durch die Leber!	16

Die Leber – Stoffwechselzentrale des Körpers	18
Chemiefabrik mit zahlreichen Funktionen	18
Gallensaft für eine gute Fettverdauung	24

Vom unspezifischen Symptom zur Erkrankung	26
Kranke Leber?	
Das Blut gibt Auskunft!	27
Extra: Die wichtigsten Leberwerte	28
Fettleber – die heimliche Volkskrankheit	29
Gallensteine durch zu viel Cholesterin	32
Virushepatitis	34
Extra: In 5 Schritten zum Leber-Normalmass	35
Leberzirrhose	36
Extra: Die Übertragungswege der Hepatitis-Erreger	37
Extra: Test: Wie gesund ist Ihre Leber?	40

PRAXIS

DIE LEBER NATÜRLICH STÄRKEN	43
--------------------------------	----

Leberschutz durch die Kraft der Pflanzen	44
Starke Leber – Voraussetzung für die Genesung	45



Die Mariendistel – der Star unter den Leberpflanzen	46	Belastete Leber durch falsche Ernährung	85
Entgiften mit Löwenzahn	49	Ballaststoffe entlasten die Leber	87
Artischocke zum Leberschutz	50	Die Rolle der Nährstoffe	89
Extra: Heilpflanzen in der Lebertherapie	53	Extra: Fette unter die Lupe genommen	96
Mit Heiltees die Leber stärken	54	Extra: Lebergesunde Alternativen	100
Wickel, Auflagen & Co. für Leber und Galle	58	Ernährung bei kranker Leber und Galle	102
Extra: Kranke Leber – kranker Körper	60	Heilfasten – erholsame Pause für die Leber	103
Kleine Globuli, grosse Wirkung	64	Eine Darmreinigung hilft auch der Leber	105
Wie wirken Homöopathika?	65	Die Leberschutz-Kur	108
Leber und Galle homöopathisch unterstützen	67	Einstieg in ein lebergesundes Leben	108
Extra: Homöopathische Mittel einnehmen und dosieren	71	Extra: Leberschutz-Kur – der Tagesablauf im Überblick	116
Mit Schüßler-Salzen die Leber entlasten	72		
Akupressur tut gut!	77		
Extra: Leberwirksame Akupressurpunkte	78		
Extra: Sport entlastet die Leber	81		
SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND	83		
Lebergesund essen und leben	84		

SERVICE

Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum, Leserservice, Garantie	127



DIE LEBER NATÜRLICH STÄRKEN

Die moderne Alternativmedizin kennt bewährte Therapien, mit denen Sie Ihren Körper sanft, aber nachhaltig entgiften sowie Ihre Leberfunktion verbessern können und wieder leistungsfähiger werden.

LEBERSCHUTZ DURCH DIE KRAFT DER PFLANZEN

44

MIT HEILTEES DIE LEBER STÄRKEN

54

KLEINE GLOBULI, GROSSE WIRKUNG

64



LEBERSCHUTZ DURCH DIE KRAFT DER PFLANZEN

Schon seit dem Altertum wenden Ärzte und Heilkundige auf der ganzen Welt Heilpflanzen an, um Leber und Galle zu entlasten und zu schützen. Hippokrates, Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp – sie alle kannten Wege, die Funktion der Leber und damit die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Besonders zur Vorbeugung oder Selbsthilfe bei leichten Beschwerden sind

diese Maßnahmen hervorragend geeignet, um Besserung zu erzielen – damit Sie Ihren Alltag wieder mit Schwung und neuer Energie bewältigen können.

Auch wenn die Menschen der Antike noch nichts von der zentralen Rolle der Leber als wichtigstem Entgiftungs- und Stoffwechselorgan des Körpers wissen konnten, waren sie doch fest davon überzeugt, dass die Le-

ber der »Sitz des Lebens« (und des Denkens und Fühlens) ist. Wer eine starke Leber hatte, konnte – so die herrschende Meinung – aus dem Vollen schöpfen und sich seiner Kraft für ein langes Leben gewiss sein. Dazu passte natürlich auch, dass sich die Leber wie kein anderes Organ regenerieren kann.

STARKE LEBER – VORAUSSETZUNG FÜR DIE GENESUNG

Wenn ein Organ in der Lage ist, sich selbst zu heilen, dann lässt sich diese besondere Fähigkeit auch für die Entfaltung der Selbstheilungskräfte nutzen, die der kranke Körper braucht, um wieder gesund zu werden. So dachten zumindest die Ärzte der Antike und bauten in ihre Behandlung oft auch Maßnahmen zur Stärkung der Leber ein – mitunter

sogar, wenn es sich um Beschwerden wie Lähmungen oder Hautausschlag handelte. Dabei kamen vor allem Heilpflanzen zur Anwendung – die einzige Medizin zum Einnehmen oder Auftragen, die damals zur Verfügung stand.

Spätestens seit der fünfbändigen Arzneimittelehre »De Materia medica« des berühmten griechischen Kräuterheilkundlers Dioskurides (ca. 40–90 n. Chr.) waren sich die Heilkundigen darüber einig, welche Gewächse es verdient hatten, als »wahre« Leberpflanzen bezeichnet zu werden – und zwar bitter schmeckende Kräuter wie Löwenzahn, Gelbwurz oder Wermut. Später wurden auch der Mariendistel und der Artischocke herausragende leberwirksame Eigenschaften zugeschrieben. Beiden ist ebenfalls ein bitterer Geschmack zu eigen.

DAS BESONDERE AN BITTERSTOFFEN

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, sie verleihen den Pflanzen und Kräutern ihren bitteren Geschmack, womit diese sich vor Fressfeinden schützen.

Wenn wir Bitteres essen oder trinken, entfaltet sich die Wirkung praktisch sofort: Über die Geschmacksknospen der Zunge beeinflussen die Bitterstoffe die Verdauungsdrüsen, indem sie diese reflektorisch zu einer verstärkten Sekretion von Verdauungssäften anregen. Es werden vermehrt Speichel und Magensaft produziert; Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallen-

blase geben verstärkt Sekret bzw. Gallenflüssigkeit ab. Für diese Reaktionen muss das Bittere auf der Zunge geschmeckt werden, deshalb entfalten Bitterstoffe ihre gesundheitsfördernden Wirkungen besonders gut, wenn sie als Tinktur oder Tee eingenommen werden. Aber auch beim wöchentlichen Speiseplan empfiehlt es sich bitterstoffhaltige Nahrungsmittel wie etwa Radicchio, Rucola, Rosenkohl, Brokkoli, Artischocken und Küchenkräuter wie Sauerampfer, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin und Estragon zu berücksichtigen.

LEBERGESUNDE ALTERNATIVEN

Ernähren Sie sich gesund, indem Sie leberungesunde gegen lebergesunde Lebensmittel austauschen. Mithilfe dieser Austauschabelle fällt es Ihnen leicht, hochwertige Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Generell gilt: Greifen Sie möglichst selten auf Fertigprodukte zurück, sondern geben Sie, wann immer es geht, frischen Lebensmitteln den Vorzug.

Auf diese Lebensmittel sollten Sie lieber verzichten

Gesunde Alternativen

Kuchen, Torten, Fettgebackenes

einfaches Hefegebäck, Biskuitkuchen ohne Creme

frisches Brot, grobes Vollkornbrot

Brötchen, Zwieback, Knäckebrot, Mischbrot (falls gut verträglich, als Vollkornprodukte)

Spiegelei, Rührei mit Speck

Omelett, Rührei im Wasserbad, weich gekochtes Ei

Schmalz, überhitzte Bratfette, gehärtete Fette (Palmin etc.)

Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Rapsöl, wenig Butter

panierte Speisen

gedünstete oder ohne Fett gegrillte Speisen

Wiener Schnitzel, Cordon Bleu

Putenfilet gegrillt

fettes Fleisch, z. B. Bauch- und Nackenscheiben vom Schwein, Hackfleisch vom Schwein (Mett), Rollbraten, Hammelfleisch

mageres Fleisch, etwa vom Hähnchen (ohne Haut), Pute, Rind

Speck, Salami, Zervelatwurst

magerer Schinken, Geflügelwurst, Aspikaufschnitt

Fischstäbchen

gedünstetes Fischfilet

Hering, Karpfen, Aal, Makrele

fettarmer Fisch, wie Seelachs, Scholle, Kabeljau, Forelle

Salamipizza

Gemüsequiche oder -strudel

Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Ofenkartoffeln, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat mit Gemüsebrühe und/oder fettarmem Joghurt oder Quark

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), sofern sie nicht gut vertragen werden

gut verträgliches Gemüse wie Karotten, Fenchel, Spargel, Rote Beten, Kohlrabi, Tomaten

Kohlarten wie Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, sofern sie nicht gut vertragen werden

Salate wie Chicorée, Feldsalat, Endivie, Kopfsalat

Auf diese Lebensmittel sollten Sie lieber verzichten

fette Käsesorten (Brie, Camembert), Vollfettstufe bei Joghurt, Milch und Quark

Crème fraîche

Stachelbeeren, Johannisbeeren, teilweise Kernobst

Milchspeiseeis wie Vanilleeis, Schokoladeneis, Haselnusseis, Stracciatella, Malaga, Walnusseis

Mousse au Chocolat

Nougat- oder Sahnecreme-Schokolade

Vollmilchschokolade

Kartoffelchips, Erdnussflips (aus der Tüte)

Butterkekse

Limonade, Cola (auch kalorienreduzierte Marken), Eistee, Alkohol in jeder Form

gesalzene Erdnüsse, gesalzene Macadamianüsse

Gesunde Alternativen

Naturjoghurt (fettreduziert oder Magerstufe), Hüttenkäse, Harzer Roller, Magerquark

Schmand

reife Äpfel, Aprikosen und Pfirsiche, Bananen, Erdbeeren, Kiwi, Orangen und Mandarinen, wenn keine Allergie vorliegt

Fruchtsorbet (ohne Alkohol), zum Beispiel aus Zitrusfrüchten

Schokoladenpudding

Bitterschokolade

Fruchtgummi, Bitterschokolade

selbst gemachte Gemüsechips, zum Beispiel aus Süßkartoffeln, Zucchini, Grünkohl, Aubergine oder Karotten

Russisch Brot, Reiswaffeln, Maiswaffeln

Kaffee, Kräutertee, Fruchtschorlen mit zwei Teilen Wasser, Malzkaffee

Popcorn natur, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse (aus der Schale), Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse



LEBERSCHUTZ-KUR - DER TAGESABLAUF IM ÜBERBLICK

*Auf dieser Seite finden Sie einen Überblick des Tagesablaufs der Leberschutz-Kur.
Sie sollten diesen Ablauf für mindestens vier Wochen beibehalten – und wenn er Ihnen zu-
sagt, am besten ein Leben lang.*

Am Morgen

Gehaltvolles Frühstück, zum Beispiel	> frisches Müsli ohne Zucker mit Trockenobst > Vollkornbrot oder Knäckebrot und gekochtes Ei > warmer Getreidebrei (Hafer, Dinkel, Grieß) mit Milch oder Joghurt, gedünsteten Früchten oder Trockenobst und Zimt
Als Getränk	> Kräutertee ohne künstliche Aromen > abgekochtes Wasser > Malzkaffee

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft
Bittersalz oder F.-X.-Passagesalz	vor dem Frühstück	ein- bis zweimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 10 als hei- ße Sieben (siehe Seite 112)	vor dem Frühstück	täglich
Flohsamenschalen	vor dem Frühstück	täglich

Am Mittag

Vollwertig und frisch zubereitetes Mittagessen:

Zwei- bis dreimal pro Woche Eiweiß, zum Beispiel	> Bio-Fleisch oder -Fisch gedünstet > Soja oder Hülsenfrüchte, falls Sie Vegetarier sind > als Beilage Wildreis, Salat oder Rohkost, gekochte Kartoffeln oder gedünstetes Gemüse > Gemüseeintöpfe beziehungsweise -suppen mit Fleischeinlage oder auch Fischsuppen
An den anderen Tagen koh- lenhydratreiche Speisen, wie	> Vollkornnudeln mit Tomaten- oder Gemüsesauce > Nudelaufläufe mit Gemüse und Käse > Dinkelpfannkuchen mit gedünstetem Obst



Am Mittag

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft?
Lebertee (siehe Seite 54)	20 Minuten vor dem Essen	täglich
Feuchtwarmer Leberwickel (siehe Seite 58)	nach dem Essen (alternativ abends)	zwei- bis dreimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 6 als heiße Sieben (siehe Seite 112)	nach dem Leberwickel bzw. Essen	täglich

Am Nachmittag

Bei Bedarf Brotzeit oder Snack, zum Beispiel	> frische Früchte der Saison > eine Handvoll Nüsse > Rohkost (Achtung: Nicht nach 17 Uhr!) > gegebenenfalls auch Vollkorngebäck
--	--

Zusätzlich

Was tun?	Wie lang?	Wie oft?
Bewegung	mindestens 30 Minuten lang	zwei- bis dreimal pro Woche

Am Abend

Leichtes Abendessen	> Gemüse als Suppe oder gedünstet
Achtung	Verzichten Sie am Abend auf Fleisch, Fisch und Rohkost!

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft?
Lebertee (siehe Seite 54)	20 Minuten vor dem Essen	täglich
Entspannungsübung	nach dem Essen	zwei- bis dreimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 12 als heiße Sieben (siehe Seite 112)	nach dem Essen	täglich

LEBERSCHUTZ IST LEBENSCHUTZ



Spannende Informationen über unser wichtigstes Stoffwechselorgan.

Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Heilpflanzen, Homöopathika, Schüßler-Salzen und der richtigen Ernährung die Leber natürlich stärken.

Eine speziell für dieses Buch entwickelte Lebervital-Kur, mit der Sie in nur vier Wochen Ihren Körper effektiv entgiften.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7086-6



9 783833 870866



www.gu.de