

16 Lebens- und Heilmittel, die deine Leber unterstützen

Die Leber ist nicht nur unsere chemische Fabrik, sondern auch gleichzeitig unsere Kläranlage.

Eine der Hauptaufgaben der Leber ist es, die schlechten Nährstoffe zu filtern und die schädlichen Substanzen aus dem Blut zu entfernen, nachdem sie Magen und Darm passiert haben und bevor sie durch den Rest des Körpers fließen. Die Leber arbeitet still und leise, denn sie meldet keinen Schmerz, auch nicht bei Überbeanspruchung. Die Ausnahme ist der s.g. Kapselspannungsschmerz, der dann spürbar wird, wenn die Leber anschwillt und Druck auf die schmerzempfindliche Leberkapsel, die sie umhüllt, ausübt. Die Leber produziert die Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird und zur Fettverdauung in den Darm ausgeschieden wird.

Schmerzhafte Entzündungen und Gallensteine können den Gallenfluss und somit die Fettverdauung und Entgiftung behindern.

In der Ganzheitsmedizin kommen Leber und Galle eine Schlüsselstellung zu.

So sind eine Darmsanierung, Schwermetallausleitung oder auch das Balancieren der Hormone ohne Leberunterstützung ein sinnloses Unterfangen.

Ein bisschen Biochemie für Neugierige:

Entgiftung und Biotransformation im Körper läuft stufenweise. In Phase 1 kommt es zum Aktivieren von körperfremden Substanzen.

Giftung – Funktionalisierungs-Reaktion = PHASE 1

Phase 1 heißt GIFTUNG, weil die Substanzen durch diese

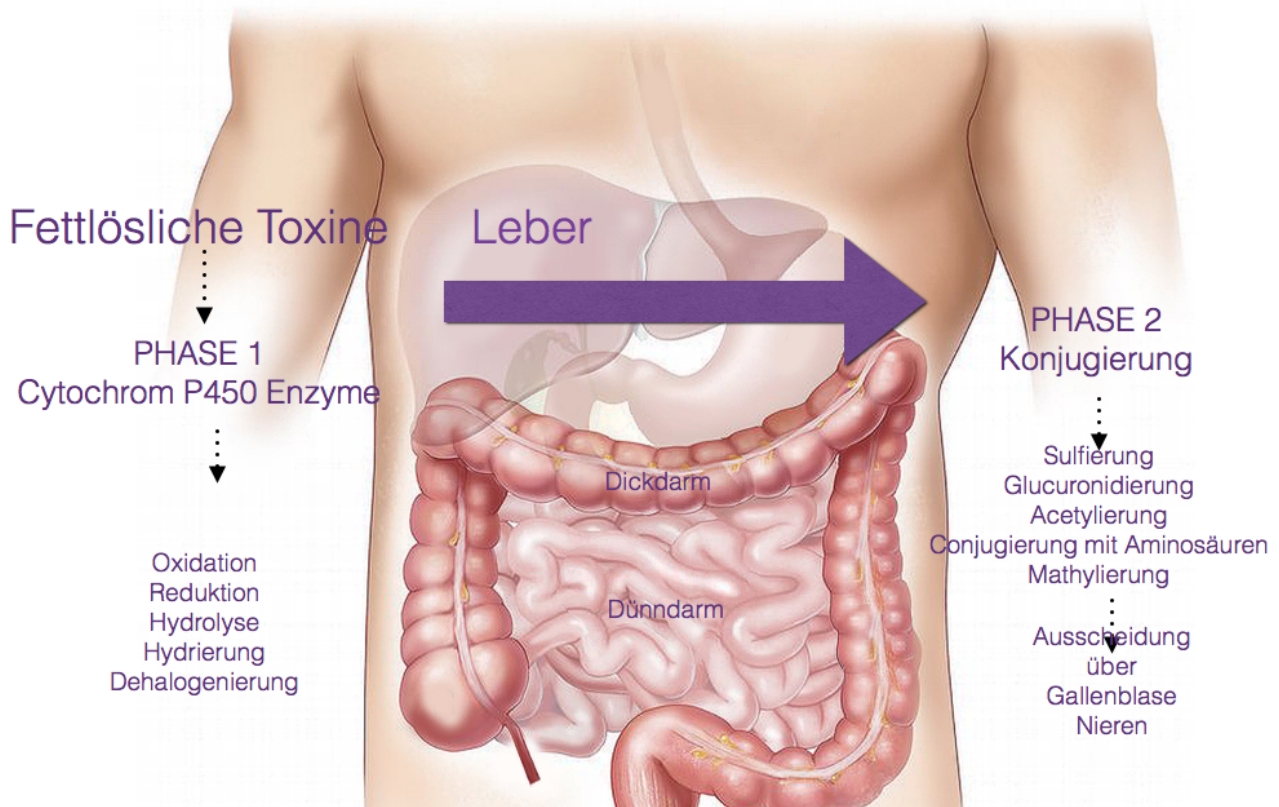
chemische Umwandlung GIFTIGER werden als sie ursprünglich waren.

Phase 1 = Giftung | Phase 2 = Konjugation

Die gifteten Substanzen müssen sofort konjugiert werden (Phase 2) wodurch sie entgiftet und ausscheidbar werden.

Ist die Phase 2 blockiert, hat das fatale Folgen, da sich besonders toxische Substanzen ansammeln.

Leber Phase 1 + 2



Was kann die Leber entgiften?

Exogene Toxine

- Umweltgifte (Nahrung, Wasser, Luft..)

- Schwermetalle aus der Nahrung (Fisch) und Amalgam-Zahnfüllungen
- Blei aus Schrotkugeln, alten Bleifarben, Benzinzusätzen und der Auskleidung von Dosen, wie es früher üblich war.
- Aflatoxine = Pilzgifte aus Wohnräumen, Kellern, feuchten Wänden
- Wohnraumgifte wie Lösungsmitteldämpfe aus Möbeln, Farbanstrichen, Teppichböden, Putzmitteln; Sick Building Syndrom
- Tabakrauch
- Weichmacher wie Phtalate und Bisphenol A aus Plastikflaschen, Verpackungsfolien
- Medikamente
- Nahrungsbestandteile wie ein Übermaß an Fruktose Zucker, Weißmehl und andere Kohlenhydrate im Übermaß
- Transfette aus Backwaren

Endogene Toxine

- Ausscheidungsprodukte von Bakterien, Viren, Parasiten von Entzündungsherden (chronische Nebenhöhlenentzündung, Darmflorastörungen, eitrige Zähne..)
- Stoffwechselprodukte, die bei Allergien freigesetzt werden

Aktivität und Entgiftungsgeschwindigkeit

Wie effizient die Leber entgiften kann, hängt von den Genen ab:

Man unterscheidet je nach Enzymaktivität

- „langsamer Metabolisierer“ („poor“)
- „intermediärer Metabolisierer“ („intermediate“)
- „schneller Metabolisierer“ („extensive“)
- „ultraschneller Metabolisierer“ („ultrarapid“)

Die meisten Menschen sind „schnelle Metabolisierer“.

Der „ultraschnelle Metabolisierer“ besitzt das Gen für CYP2D6 in mehreren Kopien.

Der „intermediären Metabolisierer“ hingegen hat eine eingeschränkte Genfunktion und beim langsamen Typen fehlt diese nahezu komplett.

Bei Schneller Entgiftung werden Medikamente sehr rasch abgebaut, man muss häufiger nachlegen.

Praktische Relevanz hat dies besonders bei der Medikamenten - Dosierung, deren Intervall angepasst werden muss.

Interaktionen möglich!

Die Phase 1 kann gehemmt werden:

Nun können verschiedene Lebensmittel-Zusatzstoffen, Herbizid/Pestiziden und Medikamente untereinander über den selben Cytochrom P450-Weg entgiftet werden. Das heißt, sie konkurrieren um dieses Enzym mit der Folgen, dass diese Medikamente langsamer abgebaut werden und länger wirken.

Daher sollte man z.B. Grapefruit und Grapefruitsaft in Kombination mit bestimmten Medikamenten meiden.

Bei Menschen, die viele verschiedene Arzneimittel nehmen müssen, ist es wichtig zu wissen, ob diese über Cytochrom P 450 abgebaut werden, da es sonst zu gefährlichen Anhäufungen der Substanzen im Körper kommt und massive Nebenwirkungen auftreten können (Vortrag von Dr. Eckhard Beubler, Pharmakologe Graz; Arzneimittelitelegram über Interaktionen am CYP-System

Zum Thema Roundup/Glyphosat und Hemmung der CYP-Enzyme gibt es interessanterweise nur eine einzige Untersuchung in der Pubmed aus dem Jahr 2009. Dort zeigt sich eine „sporadisch“ heftige Hemmung der CYP durch minimale Mengen von Glyphosat!

Wie kann man die Phase 1 Giftungs-Kapazität messen?

Einen guten Anhaltspunkt kannst du über die COFFEIN – Entgiftung bekommen.

Man kann kurz sagen: wer KAFFEE schlecht verträgt, mit Unruhe, Herzklopfen und Einschlafstörungen reagiert, wenn er Kaffee getrunken hat – hat höchstwahrscheinlich ein Phase 1 Problem.

Speziallabors bieten die Phase 1- Messung für ca. 130.- Euro durch.

Phase 2- Messung: Aktivität der Glutathion-S-Transferase liegt bei €20,-

Nähere Informationen auf Anfrage
koenigswieser@immuntherapie.at

Was aktiviert die Phase 1?

So genannte Enzym-Induktoren aktivieren CYP P450 führen zu einer schnelleren Abbau von Medikamenten und damit zur Verringerung von Wirkspiegel. Dadurch ist z.B. die Pille nicht mehr sicher:

- Johanniskraut
- Echinacea
- Omeprazol (Protonenpumpenhemmer gegen Magensäure)

Liste aller Hemmer / Induktoren der CYP-Enzyme auf der FDA – Homepage

Medikamenten-Check – Interaktions-Check verschiedener Medikamente: auf der Website CARDIOLAB.CH

16 Lebens- und Heilmittel, die deine Leber unterstützen

Iss Nahrungsmittel, die der Leber Arbeit abnehmen!

Folgende Lebensmittel eignen sich hervorragend dafür:

Alle Kreuzblütler ((Brassicaceae oder Cruciferae)

1. Brokkoli
2. Blumenkohl/Karfiol
3. Kohlsprossen/Rosenkohl
4. Grünkohl
5. Pak Choi
6. Chinakohl
7. Krenn

8. Zitronen
9. Knoblauch
10. Zwiebel
11. Rote Rüben

alle Küchenkräuter

12. besonders Petersilie
13. Ruccola
14. Kresse
15. alle bitter schmeckenden Gemüse und bittere Heilkräuter:
 - Chicoree
 - Artischocke
 - Radicchio Salat
 - Löwenzahnblatt
 - Enzianwurzel
 - Benediktenkraut
 - Tausenguldenkraut
 - Mariendistel

- Curcumawurzel
- Kardamom
- Bitterfenchelkörner

16. Schwefel spendende Substanzen:

MSM (Methylsulfonylmethan, kristallines Pulver zum Auflösen oder in Kapselform)

Eine Auswahl der wichtigsten Nahrungsmittel unter vielen anderen, die zur Unterstützung der Leber(-werte) beitragen und ein kleiner Denkanstoß für alle, die bereits Ideen für die Liste des Einkaufszettels oder die nächste Entgiftungskur zu sammeln.

Fix und fertige Präparate, die auf die Entgiftungsphasen abgestimmt sind:

Phase 1 Giftung
GSH (Red. L-Glutathion)
Acetyl L-Cystein
L-Isoleucin
L-Leucin
L-Valin
Lecithin

Brokkoli-Extrakt (20:1), GSH (Reduziertes L-Glutathion), L-Isoleucin, Acetyl L-Cystein, L-Valin, L-Leucin, Soja-Lecithin, Zinkgluconat, Nicotinamid (Vit. B3/Niacin), Füllstoff (mikrokristalline Cellulose), L-Selenmethionin, Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6), Riboflavin (Vit. B2), Folsäure (Vit. B9), Methylcobalamin (Vit. B12).

Phase 2 Leberentgiftung
Alpha Liponsäure
GSH (Red. L-Glutathion)
Acetyl L-Cystein
L-Taurin
L-Methionin
L-Glycin
L-Ornithin
L-Glutamin

Zutaten: Füllstoff (mikrokristalline Cellulose), pfl anzl. Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose), GSH (Reduziertes L-Glutathion), Acetyl L-Cystein, L-Taurin, L-Methionin, Alpha Liponsäure, L-Glycin, L-Ornithinhydrochlorid, L-Glutamin, L-Argininhydrochlorid, Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6).

z.B. von der Firma LifeLight, Leber Phase 1+2 Kombipackung

<https://www.lifelight.com/shop/kombinationsprodukte/312/leber-phase-1-2-kombipackung>