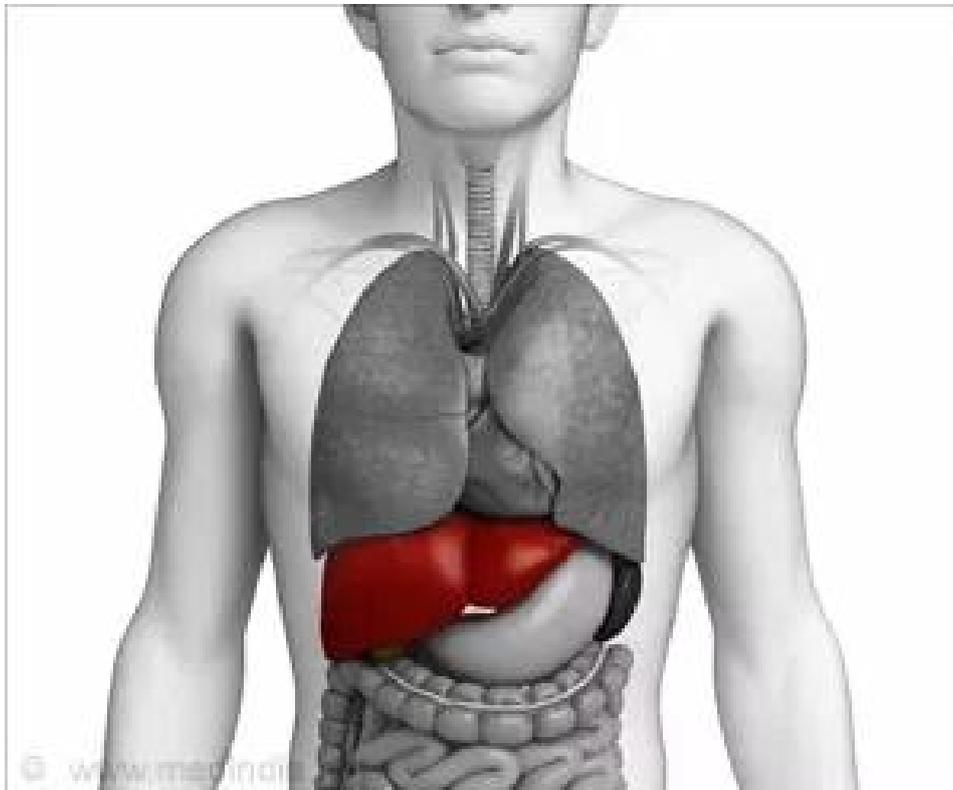




## Hausmittel für eine gesunde Leber

Die Leber erfüllt mehrere Funktionen im menschlichen Körper. Eine gesunde Leber ist für eine optimale Verdauungsgesundheit und einen ordnungsgemäßen Stoffwechsel unerlässlich. Die Leber hält auch das Immunsystem gesund, eliminiert Giftstoffe und speichert mehrere lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper benötigt. Es produziert auch Galle, die bei der Verdauung hilft. Ohne eine gesunde Leber kann sich der menschliche Körper schnell verschlechtern. Lebererkrankungen verursachen viele andere Probleme, da die Leber fast alle Körperteile auf die eine oder andere Weise unterstützt. Lebererkrankungen können durch Viren verursacht werden. Diese heißen Hepatitis A, Hepatitis B und Hepatitis C. Andere Arten von Lebererkrankungen können auf Krebs, Genetik &hellip;



Die Leber erfüllt mehrere Funktionen im menschlichen Körper. Eine gesunde Leber ist für eine optimale Verdauungsgesundheit und einen ordnungsgemäßen Stoffwechsel unerlässlich. Die Leber hält auch das Immunsystem gesund, eliminiert Giftstoffe und speichert mehrere lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper benötigt. Es produziert auch Galle, die bei der Verdauung hilft.

Ohne eine gesunde Leber kann sich der menschliche Körper schnell verschlechtern. Lebererkrankungen verursachen viele andere Probleme, da die Leber fast alle Körperteile auf die eine oder andere Weise unterstützt.

Lebererkrankungen können durch Viren verursacht werden. Diese heißen Hepatitis A, Hepatitis B und Hepatitis C. Andere Arten von Lebererkrankungen können auf Krebs, Genetik oder übermäßigen Alkohol- oder Drogenkonsum zurückzuführen sein. Hämochromatose ist erblich und Zirrhose wird durch Bildung von Narbengewebe verursacht. Gelbsucht hat auch viele zugrunde liegende Ursachen wie Bluterkrankungen, andere Lebererkrankungen, Infektionen oder die Einnahme von Medikamenten.

Lethargie, Übersäuerung, Appetitlosigkeit und Schmerzen im Oberbauch sowie Gelbfärbung der Haut sind einige der ersten Anzeichen einer Lebererkrankung.

## **Ursachen von Lebererkrankungen**

Lebererkrankungen können viele Gründe haben, wie Infektionen, erbliche Probleme, Krebs, Anomalien im Immunsystem, Alkoholmissbrauch und überschüssige Fette in der Leber.

- Infektionen durch Viren, die sich über Körperflüssigkeiten ausbreiten. Kommt eine gesunde Person mit infiziertem Sperma oder Blut in Kontakt, kann die Folge je nach Virusinfektion Hepatitis (A, B oder C) sein.



- Krebs kann in der Leber oder im Gallengang sein. Dann gibt es auch ein Leberadenom, das durch einen hohen Östrogenspiegel im Körper verursacht wird.
- Ein fehlerhaftes Gen, das von einem oder beiden Elternteilen weitergegeben wird, kann zu Leberschäden führen und Probleme wie Morbus Wilson und Hämochromatose verursachen.
- Primär sklerosierende Cholangitis und auch Autoimmunhepatitis sind Leberprobleme, die durch Störungen im Immunsystem entstehen.

## **Hausmittel für eine gesunde Leber**

- Knoblauch

Knoblauch ist ein Wundermittel, das bei vielen Gesundheitsstörungen hilft, einschließlich denen der Leber. Aufgrund seines hohen Selengehalts hilft Knoblauch, die Leber zu reinigen. Knoblauch entgiftet den Körper und hilft, Leberenzyme zu aktivieren.

Verzehren Sie Knoblauchzehen auf nüchternen Magen, um den maximalen Nutzen aus diesem gesunden Lebensmittel zu ziehen.

Fügen Sie Knoblauch zu den Mahlzeiten hinzu, obwohl der Verzehr von rohem Knoblauch vorteilhafter ist.



- **Indische Stachelbeere oder Amla, Zitrone und Grapefruit**

Der hohe Gehalt an Vitamin C in Limetten und Zitronen, Amla, Grapefruits und allen Zitrusfrüchten entgiftet den Körper und unterstützt die Leberfunktion.

Trinken Sie Zitronensaft mit warmem Wasser, um die Leber gesund zu halten.

Essen Sie täglich eine Zitrusfrucht.

Kauen Sie den ganzen Tag über Amla-Stücke oder reiben Sie diese Beere, um sie in frische Salate, Linsengerichte, Joghurt oder herzhaft Pfannkuchen zu geben.

- **Papaya**

Frische Papaya kann bei Leberzirrhose helfen. Papayasamen sind auch ein nützliches Hausmittel in diesem Zustand.

Iss jeden Tag frische Papaya zum Frühstück. Dies kann eine gute lebenslange gesunde Gewohnheit sein.

Verbrauchen Sie Papayasaft gemischt mit Zitronensaft für ein sehr wirksames Mittel gegen Zirrhose.

Saft aus Papayasamen extrahieren und mit Zitronensaft trinken.

- **Kurkuma**

Die antiseptischen und antioxidativen Eigenschaften von Kurkuma tragen zu einer guten Lebergesundheit bei.

Verzehren Sie Kurkuma mit Milch oder Honig.

Verwenden Sie es in gekochten Mahlzeiten sowie täglich.

- **Mariendistel**

Dieses Kraut ist ein gutes natürliches Heilmittel für eine gute Lebergesundheit. Es hilft auch bei der Behandlung von Zirrhose und hilft auch bei Hepatitis-Infektionen.

Brühen Sie Tee aus zerkleinerten Mariendistelsamen und trinken Sie ihn täglich, um eine gesunde Leber zu erhalten.

Mariendistelpulver täglich nach den Mahlzeiten verzehren.

- **Grüner Tee und andere Zubereitungen**

Grüner Tee, Süßholztee und Löwenzahnwurzeltee sind wirksame Naturheilmittel bei Leberproblemen.

Brühen Sie die Zubereitungen aus grünem Tee oder Löwenzahnwurzelpulver oder Süßholzwurzelpulver und trinken Sie es ein paar Mal täglich, bis sich die Leberfunktion verbessert.

Nehmen Sie diese als Teil Ihrer täglichen Ernährung auf.

- **Avocado**

Dieses fettreiche Lebensmittel hilft bei der Produktion von Glutathion, das der Leber hilft, den Körper zu entgiften.

Essen Sie die Früchte als Snack oder löffeln Sie die Früchte aus, um sie in Salaten zu verwenden.

Verwendung als Aroma in Desserts.

- **Äpfel**

Pektin in Äpfeln hilft bei der Freisetzung von Giftstoffen aus dem Verdauungstrakt und reduziert so die Arbeitsbelastung der Leber.

Essen Sie Apfel nach dem Abendessen oder trinken Sie den Saft mindestens 2-3 Mal pro Woche für eine gute Lebergesundheit.

Verwenden Sie Äpfel in Salaten und Desserts, um den Verbrauch zu erhöhen.

- **Kreuzblütler-Gemüse**

Blumenkohl und Brokkoli unterstützen die Enzymproduktion in der Leber. Diese Enzyme sind notwendig, um Karzinogene aus dem Körper auszuspülen und so das Risiko von Leberkrebs zu verringern.

Essen Sie rohen oder gegrillten Brokkoli.

Iss leicht gekochten Blumenkohl, gewürzt mit Kurkuma und Senfkörnern.

- **Andere Ernährungs- und Lebensstiländerungen**

Verbrauchen Sie Olivenöl oder Leinsamenöl in Maßen.

Reduzieren Sie die Aufnahme von Weizenmehl und raffinierten Lebensmitteln.

Essen Sie Gemüse wie Kohl, Karotten, Rote Beete und frisches Blattgemüse.

Trinken Sie Buttermilch und Zitrussäfte.

Trinken Sie ausreichend Wasser.

Vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten.

Treiben Sie Sport und bleiben Sie körperlich aktiv.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**