

# INHALT

Einleitung .....	1
Die Leber allgemein.....	3
Ihr Aufbau .....	3
Ihre Funktionen.....	5
Exkurs: Die Gallenblase, ihre Funktionen und ihre Krankheiten.....	9
Exkurs: Die Bauchspeicheldrüse, ihre Funktionen und ihre Krankheiten ..	13
Exkurs: Welche Mineralstoffe benötigen wir eigentlich und welche nicht? .....	17
Woran erkennen wir eine überlastete Leber?.....	20
Was belastet unsere Leber eigentlich?.....	21
Die Leber und bestimmte (Schad-) Stoffe.....	24
Die Leber und der Alkohol.....	24
Die Leber und das Rauchen .....	27
Die Leber und Arzneimittel.....	30
Die Leber und Naturheilmittel.....	33
Die Leber und Gewerbetoxine.....	36
Die Leber und Knollenblätterpilze .....	38
Die Leber und ihre häufigsten Krankheiten .....	39
Fettleber.....	39
Hepatitis .....	41
Leberzirrhose.....	44
Leberzellkarzinom .....	49
Welche Leberwerte gibt es und was bedeuten sie? .....	50
Exkurs: Was ist Cholesterin und was hat es mit der Leber zu tun?.....	52
Die Leber entgiften .....	58
Warum sollten wir die Leber entgiften wollen? .....	58

Vorbereitung .....	59
Mögliche Begleitsymptome .....	60
Verzicht auf schädliche Produkte.....	61
Mehr Schlaf und mehr Bewegung .....	63
Stress reduzieren .....	64
Leberwickel.....	66
Fasten.....	66
Grüner Tee.....	70
Darmreinigung und/oder Darmsanierung .....	71
Probiotika .....	73
Bitterstoffe.....	74
Curcumin.....	74
Mariendistel.....	75
Artischockenextrakt .....	76
Capsaicin.....	76
Vitamin C .....	77
Bad mit Saathafer.....	77
Leberreinigende Lebensmittel .....	78
Nachbereitung .....	81
Zusammenfassung .....	83
Bonus.....	85
<b>BEISPIEL: 7-TAGE-ENTGIFTUNGSKUR .....</b>	<b>85</b>
Tag 4 .....	88
Tag 5 .....	89
Tag 6 .....	90
Tag 7 .....	91
<b>SCHNELLE UND LEICHE DETOX-REZEpte .....</b>	<b>92</b>
Kartoffel-Curry.....	92

Bunter Salat.....	92
Basisches Früchtemüsli .....	92
Grüner Smoothie .....	93
Fenchel-Salat mit Kichererbsen.....	93
Gebratenes Hähnchen mit Pilzen und Artischocken .....	94
Lauch-Brokkoli-Curry.....	94
Grüner Salat mit Kurkuma-Dressing.....	95
Avocado-Rote-Bete-Salat .....	96
Gedämpftes Kartoffel-Fenchel-Gemüse .....	96
Kokospudding mit Chiasamen und Kiwi .....	97
Misosuppe mit Mangold .....	97
Cashew-Mousse mit Kiwi und Himbeeren.....	98
Quinoa-Salat.....	98
Spinatsuppe.....	99
Smoothiebowl mit Chiasamen, Mandelmilch und Himbeeren .....	99
Kohl-Paprika-Suppe .....	100
Röstgemüse mit Minze-Joghurt.....	100
Zitronen-Hähnchen .....	101
Avocado-Shake.....	102
Radieschensalat.....	102
Kohlrabi-Suppe.....	102
Fruchtreis .....	103
Risotto mit Paprika und Karotten .....	103
Griechischer Salat.....	104
Apfel-Karotten-Salat.....	104
Bunter Smoothie mit Karotten, Ingwer und Trauben.....	104
Spinat mit Champignons und Hirse .....	105

Ofengemüse mit Sprossen und Hummus .....	105
Wirsingrouladen mit Nuss-Pastinaken-Füllung.....	106
Quellenverzeichnis.....	107