

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
BEISPIEL: 7-TAGE-ENTGIFTUNGSKUR	85
Tag 4.....	88
Tag 5.....	89
Tag 6.....	90
Tag 7.....	91
SCHNELLE UND LEICHTE DETOX-REZEPTE	92
Kartoffel-Curry.....	92

Bunter Salat	92
Basisches Fruchtemüsli	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