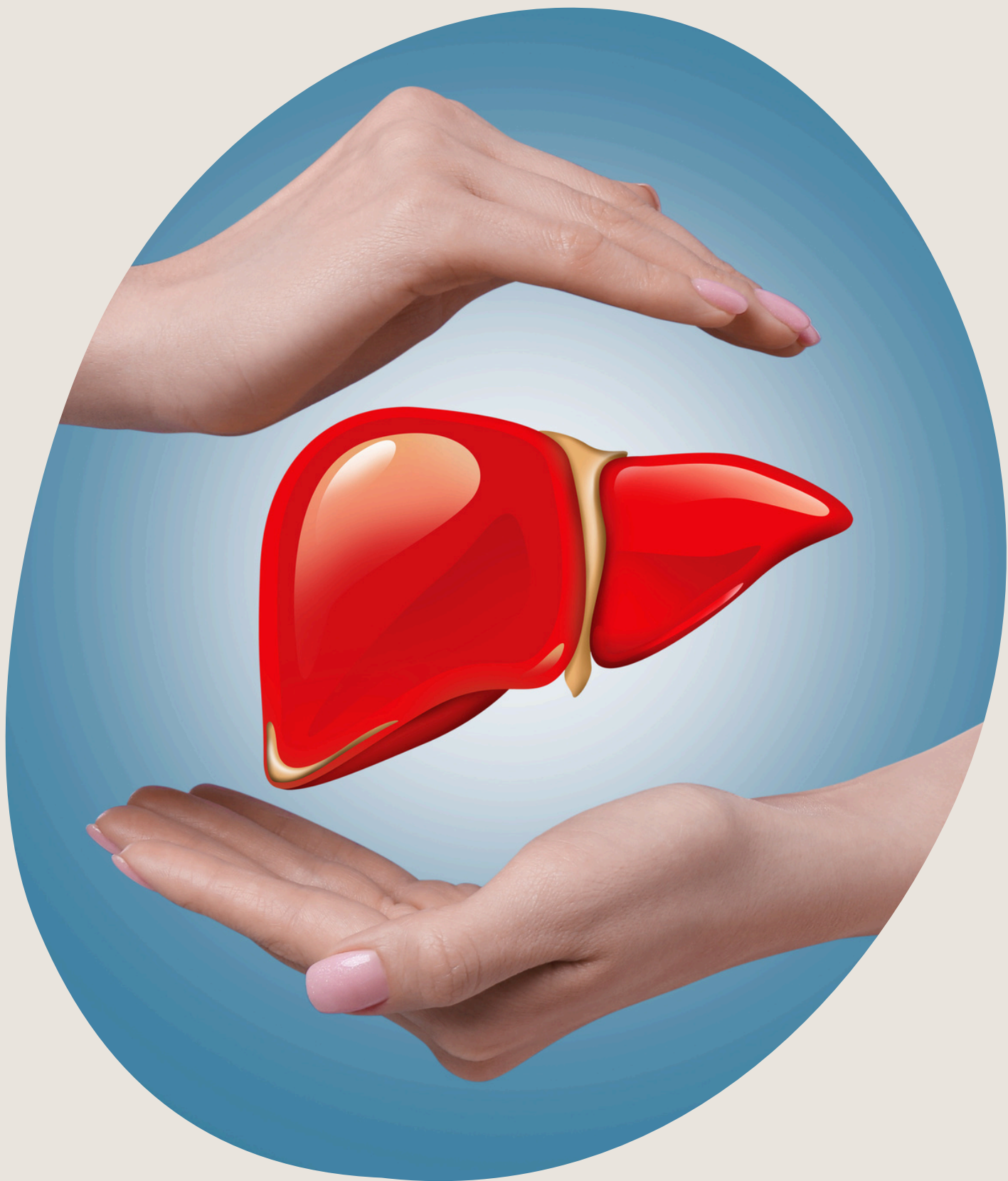


Mehr Energie und Wohlbefinden.

# PFLEGE DEINE LEBER



*Effiziente Unterstützung  
mit ätherischen Ölen.*

# Unglaubliches Organ

**Die Leber hat eine enorme und einzigartige Fähigkeit zur Regeneration.**

Entnimmt man einen Teil (bis 80% möglich), wächst sie nach wenigen Tagen nach und innerhalb von etwa zwei Monaten hat sie wieder ihre ursprüngliche Grösse erreicht.



## **WEITERE FAKTEN:**

- Gehört aufgrund ihrer Produktion von Verdauungsenzymen & Gallenflüssigkeit zu den Drüsen.
- **Grösstes Stoffwechselorgan** mit etwa 1.4 Kg.
- Lebenswichtiges Organ.
- Besteht aus Leberzellen, welche weiche Lappen bilden.
- Besteht aus 4 Leber-Lappen.
- Die Hälfte des Gewichts besteht aus Blut.

# Permanente Hochleistung

## ENORM EFFIZIENT:

- Jede Minute strömen 1,4 Liter Blut durch das Organ.
- **Pro Tag rund 2.000 Liter Blut.**
- Blut wird von etwa **300 Milliarden Zellen** gefiltert, entgiftet, von überschüssigen Nährstoffen befreit oder mit benötigten Nährstoffen beladen und wieder in den Kreislauf entlassen.

**Schädigungen der Leber gehören zu den häufigsten Todesursachen weltweit.**

## LEBERSCHÄDIGUNG URSACHEN:

- Schlechte Ernährung, zu viel Tierisches.
- Raffinierter Zucker, schlechtes/zu viel Fett.
- Mikroplastik durch Essen, Körperprodukte...
- Giftstoffe, wie Pestizide, Fungizide...
- Medikamente
- Alkohol, rauchen.
- Stress, schlechtes Ruhemanagement.
- Folgliche Übersäuerung durch freie Radikale.

**Leberprobleme werden meist nicht durch Schmerzen an der Leber bemerkt.**

# Aufgaben der Leber

Die Leber hat viele Funktionen.

## ENTGIFTUNG - ABBAU:

- **Baut** körperfremde & körpereigene **Substanzen ab**.
- Hormonabbau - **zerlegt/metabolisiert Hormone** und dessen Abfallstoffe nach ihrer Arbeit.
- Trennt Giftstoffe von den Nährstoffen ab, um das **Blut sauber zu halten**.
- Sorgt dafür, dass **Giftstoffe abtransportiert** werden.
- **Baut alte oder beschädigte Blutkörperchen ab**.
- **Filtert** Bakterien und defekte Zellen aus dem Blut.
- **Schadstoffe** wie Ammoniak (aus dem Eiweissabbau), Alkohol, Pestizide und Weichmacher sowie Medikamente **werden möglichst "entsorgt"**.

## STELLT WICHTIGE STOFFE HER:

- Produziert täglich etwa 700ml **Galle**.
- Die Galle hilft, Fette zu spalten und aufzunehmen.
- Stellt mit Hilfe von Vitamin K **Proteine/Eiweisse** her, die für die Blutgerinnung wichtig sind.
- **Cholesterin**: ein kleiner Teil kommt aus der Nahrung, der Grossteil wird in der Leber produziert.
- Cholesterin ist Ausgangsstoff für wichtige Hormone, Gallensäuren, sowie **Baustein der Zellmembranen**.

## **SPEICHER:**

- Vitamin und Eisenspeicher - **Nährstoffspeicher**, gibt sie bei Bedarf an die Zellen ab

## **ZENTRALE ROLLE BEI ALLEN STOFFWECHSELVORGÄNGEN:**

- Der Darm nimmt Zucker, Fettsäuren, Vitamine & Co. aus dem Nahrungsbrei auf und schickt sie (über die Pfortader) in die Leber. Sie **wandelt die Nährstoffe in** für den Körper **brauchbare Stoffe um**.
- Sie holt überzählige Nährstoffe, die im Körper gerade nicht benötigt werden, aus dem Blut heraus und speichert sie.
- Meldet irgendeine Körperregion (wie das Gehirn) Bedarf an bestimmten Nährstoffen, setzt sie das Speicherorgan wieder frei und schleust sie in den Blutkreislauf ein.
- Auch **Medikamente und Gifte** gelangen so in die Leber. Da werden die Substanzen verarbeitet, gespeichert, umgebaut (falls möglich), entgiftet an das Blut abgegeben oder über den Darm oder die Nieren ausgeschieden.

## Kohlenhydrate

- Die Leber sorgt dafür, dass der **Zuckerspiegel** im Blut konstant bleibt.
- Steigt der Zuckerspiegel im Blut, beispielsweise nach einer Mahlzeit, nimmt die Leber den Zucker auf und **speichert ihn**.
- Soll der Blutzuckerspiegel erhöht werden, gibt sie den Zucker an das Blut ab.

## Eiweisse

- Die Leberzellen wandeln **Aminosäuren** aus der Nahrung so um, dass aus ihnen **Energie gewonnen** werden kann oder dass aus ihnen Kohlenhydrate oder Fette hergestellt werden können.
- Dabei entsteht giftiges **Ammoniak**. Dies bauen die Leberzellen zu dem viel ungiftigeren **Harnstoff** um und geben ihn an das Blut ab. Der Harnstoff gelangt zur Niere und wird mit dem Urin ausgeschieden.

## Fette

- Beim Fettstoffwechsel bauen die Leberzellen Fette ab und erzeugen damit **Energie**.
- Die **Galle hilft dabei, Fette zu spalten und aufzunehmen**.

## BLUTZUCKERREGULATION

Die Leber beeinflusst durch die **Steuerung von Hormonen** (zBsp **Insulin**) den Blutzuckerspiegel und kann ihn konstant halten, wenn sie **gesund läuft**.

## HINDERNISSE EINES GESUNDEN STOFFWECHSELS

Bekommt der Körper bei einer Mahlzeit **viele Kohlenhydrate**, steigt der Glukosespiegel an = **schnelle Energie**. Insulin wird ausgeschüttet um den Blutzucker zu senken = **Müdigkeit/Nachmittagsloch**. **Schwankungen des Blutzuckers** sind für den Körper **extrem anstrengend** und auf Dauer sehr schädlich.



Maulbeere ist einer der wichtigsten Bestandteile von **MetaPWR Assist**. **Maulbeerblattextrakt** kann zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des Glukosestoffwechsels im Körper beitragen.

1 MetaPWR Assist kurz vor der Hauptmahlzeit des Tages einnehmen..

# Tägliche Entgiftung

Unterstützung für unsere Entgiftungsorgane

## **Zitrusfrüchte oder MetaPWR:**

- Entgiftung und Reinigung.
- Jeden Tag im Wasser oder Tee trinken zur **Unterstützung der Entgiftungsorgane.**
- 1 Tropfen in einem Smoothie.
- 1 Tropfen als erstes nach dem Aufstehen im warmen Wasser trinken bringt den Stoffwechsel in Schwung.

**Der permanente Entgiftungsvorgang benötigt viel Wasser. Trinke mindestens 1.5-2 Liter pro Tag.**



# Tägliche Power

## MetaPWR™ ätherische Ölmischung

- Regt den **Stoffwechsel** an.
- Trägt zur **normalen Fettverdauung** bei.
- Hilft dabei, dass der **Magen gesund** bleibt.
- Nützliche Ergänzung des Wellness-Programms für **achtsame Ernährungsgewohnheiten**.



Nimm MetaPWR ätherische Ölmischung, Softgels oder Kügelchen in Deine tägliche Routine auf.

# Entgiftung = Energie

## **RevitaZen+ - Entgiftende Kapseln**

Mandarine, Rosmarin, Geranium, Wacholder, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel

## **Bitterstoffe aus Pflanzen & Vitamin E**

Schwarzkümmelsamenöl, Artischockenblatt, Mariendistelsamen

- Antioxydantien bieten Schutz vor freien Radikalen.
- Morgens 1 Kapsel zur Entgiftung und mehr Energie.
- Hilft beim Abtransport von Giften und freien Radikalen.



## **RevitaZen+ - Entgiftende Mischung**

Mandarine, Rosmarin, Geranium, Wacholder, Koriander

- Öl verdünnt auf Lebergegend einmassieren
- 2 Tropfen mit etwas FCO auf die Fussohlen einmassieren



# Nährstoffmangel

## IMMER KALTE HÄNDE UND FÜSSE?

**Nährstoffmangel** kann die Ursache sein. Die **Leber braucht Nährstoffe**, für die **Wärmeproduktion** des Körpers.

Die äusserst komplexe Nahrungsergänzung von dōTERRA bietet Dir alle Mikronährstoffe, die Dein Körper braucht.

## **TÄGLICHE NÄHRSTOFFBASIS IM MONATSPAKET**

- Allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
- Antioxidantien- und DNA-Schutz
- **Energiestoffwechsel**
- Knochengesundheit, Haar, Haut und Nägel
- Immunfunktion, Stressmanagement
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Augen, Gehirn, Nervensystem
- **Leberfunktion und Verdauungsgesundheit**
- Lungen- und Atemwegserkrankungen
- Fermentiertes, alle essentiellen Vitamine & Mineralien (auch alle B Vitamine), Omega 3 Fettsäuren, Probiotika für die Darmgesundheit...



# Lebensmittel für die Leber

**Unterstütze die Leber mit Bitterstoffen. Diese helfen bei der Entgiftung und der Fettverdauung.**

## **Bitterstoffe im Salat:**

Löwenzahn, Chiccorée, Radicchio Rucola, Endivie, Zuckerhut, Frisée, Schafgarbe, Wegwarte

## **Bitterstoffe im Gemüse:**

Artischocke, Kohlgemüse wie Brokkoli, Rotkohl, Rosenkohl

## **Bitterstoffe in Früchten:**

Oliven, Grapefruit, Kumquat

## **Bitterstoffe in Gewürzen und Kräutern:**

Petersilie, Fenchel, Nelke, Zimt, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Salbei Oregano, Kümmel, Koriander, Kardamom

**Zu wenig Bitterstoffe in der Ernährung können zu träger Verdauung und zur Abgeschlagenheit/Trägheit führen.**



# Emotionen und die Leber

Bei Wut, Aggressionen und allgemein schlechter Laune.



## **Detox Leberroller**

5 Tr Rosmarin

3 Tr Ingwer

10ml FCO auffüllen

**Auf Bereich der Leber einmassieren.** Am besten in Kombi mit einem **Leberwickel**: Lege einen warmen Waschlappen auf den Bereich, ein Tuch darüber, dann eine Wärmflasche und kuschle Dich 15 Minuten in eine Decke. Dies **entspannt das Gewebe** und **regt die Durchblutung an**. Optimal Wirkung zwischen 13 und 15h.

## **Emotionen, die die Leber belasten, behindern die Entgiftung.**



Trage **Forgive** bei Wut, Groll, nicht loslassen/vergeben können abends auf die Leberregion auf.

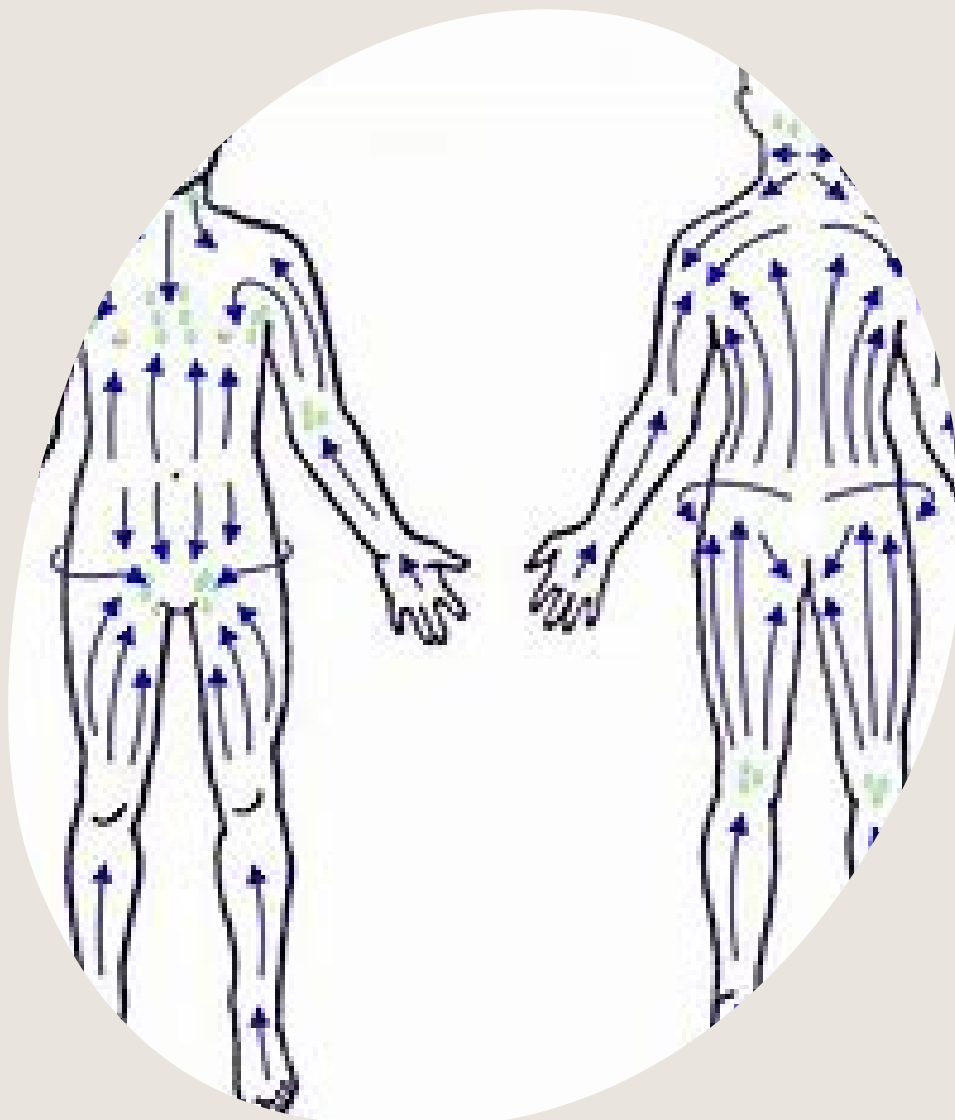
# Über die Haut

Entgiftung findet auch über die Haut statt.

## TROCKENBÜRSTEN

- unterstützt den **Entgiftungsprozess**
- öffnet die Poren
- **abgestorbene Hautzellen & Schadstoffe lösen sich**
- entfernt Verunreinigungen
- **Hautdurchblutung** und **Lymphfluss** wird angeregt
- unterstützt **Entschlackung**
- morgens durchführen, da anregend

**Vor dem Duschen sorgfältig die Haut bürsten.**



## ZUNGENSCHABEN

Entferne jeden Morgen mit Hilfe eines Zungenschabers die **Ablagerungen auf der Zunge**. 2-3 Mal von hinten nach vorne ziehen. So kann besser entgiftet werden.

## ÖL ZIEHEN

Danach den Mundraum mit einem Esslöffel pflanzlichem BIO-Öl spülen. ZBsp Sesam- oder Kokosöl. Um die Wirkung zu verstärken, **1 Tropfen On Guard** dazu. Optimalerweise kann das Öl 10 Minuten bewegt und **zwischen den Zähnen hindurchgezogen** werden. Im Anschluss das Öl auf ein Tuch spucken und in den Müll werfen.

## ENTGIFTENDES VOLLBAD

6 Tr RevitaZen+  
100-200 g Natron  
5 EL Meersalz, FCO oder Sahne  
Nach dem Bad die Haut nur trocken tupfen. nicht abduschen.

## ENTGIFTENDES FUSSBAD

3 Tr RevitaZen+  
50 g Natron  
1 EL Meersalz, FCO oder Sahne  
Immer mind. 20 Minuten bei etwa 36-38 Grad.



# Aromamassage

## SOC - SYMPHONIE DER ZELLEN

Das Auftragen bestimmter äth. Ölen auf **Wirbelsäule und Fusssohlen & einatmen** der Öle unterstützen das Entgiftungssystem. Es gibt mehrere geeignete Protokolle.

Suche Dir Dein Passendes aus dem Heft aus.

**Hier Beispiel MAXIM.**

### **Ablauf, verwendete Öle:**

Weihrauch

Trägeröl

Rosmarin/Thymian

Nelke

Zitronengras

Zitrone

Geranium

Sandelholz

Kukuma

Pfefferminze

### **Körpersystem:**

Immunsystem

endokrines System

Verdauungssystem

Herz-Kreislaufsystem

### **Mögliche**

### **Gesundheitsthemen:**

Allergien

Bakterieninfektion

Gürtelrose

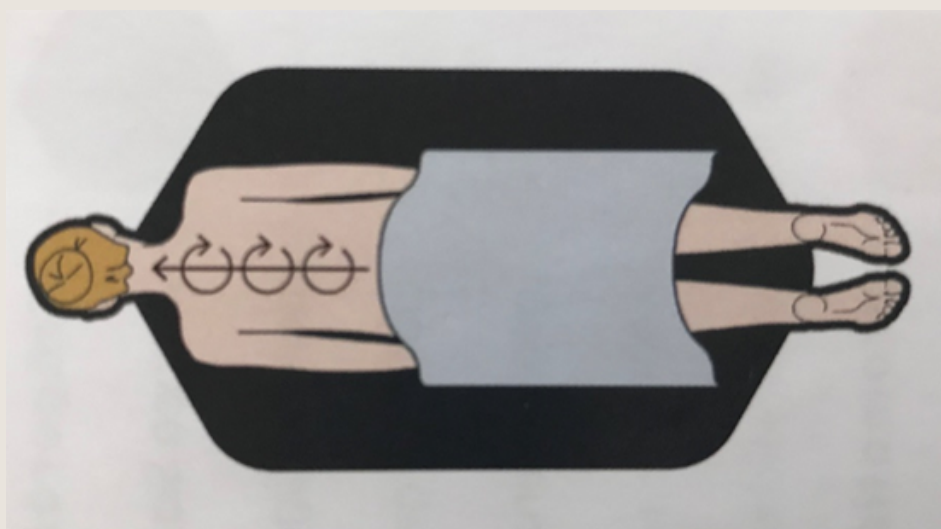
Hirnhautentzündung

Leberprobleme

Niereninfektion

Nierensteine

Zirrhose



Erhältlich (auch mit Begleitkarte) zBsp bei [www.aromazeug.ch](http://www.aromazeug.ch)