

## **Gesund ins Neue Jahr – mit einer Entgiftungskur**

**Überall auf der Erde nutzen die Menschen die Silvester-Nacht, um auf ihre guten Vorsätze anzustoßen. Ein gesünderes Leben steht dabei an erster Stelle: Beginnen Sie das neue Jahr mit einer Entgiftungskur!**

„Egal, ob Sie sich vornehmen mit dem Rauchen aufzuhören, eine Diät zu machen, mehr Sport zu treiben oder einfach gesünder zu leben“, sagt Ganzheitsmedizinerin Dr. Michaela Trnka aus Wien, „am Anfang sollte eine Entgiftungskur stehen. Die tut – nach den reichhaltigen Feiertagsmenüs in der Weihnachtszeit - einfach jedem gut.“

Der Grund: Im Winter tendieren die meisten Menschen zu leberschädigenden Verhalten. Dazu gehört zu viel fettreiche, schwere Kost, zu viel Alkohol und Nikotin, zu wenig Entspannung und Bewegung an der frischen Luft. Die Leber reagiert auf emotionaler Ebene häufig mit Müdigkeit und Energiemangel, aber auch mit Verstimmungen wie Wut, Nervosität und Gereiztheit. Weiters signalisieren Schlafstörungen bzw. Aufwachen zwischen eins und drei in der Nacht, trockene oder rote Augen und Verdauungsstörungen, dass die Leberfunktion gestört ist.

### **Die Leber – ein wichtiges Organ**

Die Leber ist unser wichtigstes Ausleitungs- und Entgiftungsorgan und verantwortlich für den Abbau und die Ausleitung von körpereigenen und von außen zugeführten Schadstoffen. Als Stoffwechselorgan steuert sie nicht nur den Fett-, Cholesterin- und Zuckerstoffwechsel. Sie ist über die Produktion von Gallensäuren auch verantwortlich für die Fettverdauung, den Vitamin- und Spurenelementehaushalt. Als Synthesorgan produziert sie den Hauptteil der Bluteiweiße (z. B. Albumin) sowie auch Gerinnungsfaktoren. Außerdem ist sie ein Speicherorgan für Zucker, Fett und Eisen. Arbeitet die Leber aufgrund der toxischen Überlastung träge, sammeln sich Giftstoffe an, verursachen Entzündungen und eine oxidative Belastung, so dass der Körper der Zerstörung von Zellen durch freie Radikale (hoch reaktive, chemische Verbindungen) ausgesetzt ist. Trnka warnt: „In weiterer Folge können chronische Beschwerdebilder entstehen.“

### **Leberpflege mit Entgiftungskur aus der Apotheke**

„Mit einer Entgiftungskur unterstützen Sie nicht nur Ihre Leber generell in ihren Funktionen, Sie untermauern damit auch gleich Ihre guten Vorsätze für ein gesünderes Leben“, rät die Ganzheitsmedizinerin. „Dazu gehört leberfreundliches Verhalten wie Abstinenz von Alkohol, leichte Kost mit viel Gemüse, Spaziergänge an der frischen Luft, Ruhe und Entspannung.“ Unterstützend wirkt eine Kur mit einer Kräuter-Rezeptur aus der tibetischen Gesundheitslehre: Padma Hepaten. Die Wirkung der Kapseln, in einem in vitro Experiment\* bewiesen, wird durch die Kombination der

Inhaltsstoffe potenziert: Myrobalanenfrüchte (antibakteriell), Terminalia-bellirica-Früchte (regen den Gallefluss an, antibakteriell), Amlafrüchte (unterstützen einen gesunden Blutzucker und Blutlipidspiegel, antibakteriell).

PADMA Hepaten unterstützt die Entgiftung des menschlichen Organismus, stärkt die Leber, ihre Reinigungsfunktion und Regenerationsfähigkeit. Zudem regt es das Ausleiten von Schadstoffen, die mit dem Stuhl über den Darm ausgeschieden werden, an.

Weitere Infos: in jeder Apotheke oder im Internet unter [www.padmaforum.at](http://www.padmaforum.at). Kostenlose Broschüren können an der Hotline des Padmaforums, Tel. 0664/106 42 04 (9-17 Uhr) angefordert werden.

*\* Ginsburg I, Koren E, Horani A, Mahamid M, Doron S, Muhanna N, Amer J, Safadi R. Amelioration of hepatic fibrosis via Padma Hepaten is associated with altered natural killer T lymphocytes. Clin Exp Immunol. 2009;157(1):155-64.*