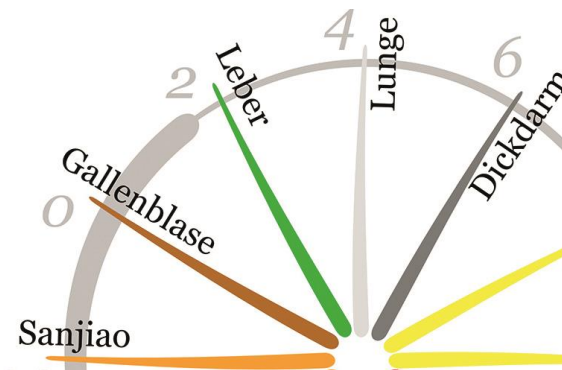


## Leber 8 – Stärkung der Leberfunktion und geistige Balance

Leberstärkende Pflanzenextrakte und Blütenessenz für den Akupunkturpunkt Le 8



### Beschreibung

#### Akupunkturpunkt Leber 8

Der Akupunkturpunkt Le 8 ist der wichtigste Punkt des Lebermeridians. Er übt eine direkte Wirkung auf das Organ Leber aus und dient zum Schutz der Leberfunktion. Zudem unterstützt Le 8 den gesamten Lebermeridian energetisch und hilft dabei mögliche Schwächen auszugleichen und energetische Blockaden zu lösen.

#### Stärkung und Kräftigung der Leberfunktion

Der Akupunkturpunkt Le 8 wirkt direkt auf die Leber. Er beruhigt und kräftigt die Leber und stärkt zugleich die Leberfunktion. Zudem schützt Le 8 bei erhöhter Leberbelastung durch Toxine, Alkohol oder Medikamente. Er hilft der Leber unterstützend bei der Entgiftung, fördert den Leberstoffwechsels und verbessert die Leberregeneration.

#### Harmonisierung der Psyche

In der traditionellen chinesischen Medizin ist der Lebermeridian energetisch zuständig für die physische Kraft und für krankhafte Ermüdungserscheinungen. Die Leber ist sozusagen der Motor des ganzen Körpers und hilft, das Qi, die Lebensenergie, frei zirkulieren zu lassen. Im Bereich der Psyche ist er für die Emotionsgruppe Wut (Zorn, Ärger und Aggression) zuständig. Daher zählen

#### Nährstoffempfehlung zur Leberstärkung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Mariendistel	200,00 mg	**
Alpha-Liponsäure	200,00 mg	**
Quercetin	100,00 mg	**
Resveratrol	10,00 mg	**
Rutin	50,00 mg	**
Anthocyane	20,00 mg	**
Vitamin B12	8,00 µg	320%

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

#### Nährstoffempfehlung - Blütenessenz

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
California Poppy (Eschscholzia californica)	1 x 5 Tropfen	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011  
\*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

nervöse Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Schlafprobleme, depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Stress und

Burn-out zu möglichen Anzeichen einer Leberschwäche. Der Akupunkturpunkt Le 8 wirkt harmonisierend und löst Blockaden. Er schenkt körperliche Energie und Kraft, hilft Stress loszulassen und tief durchzuatmen.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus leberstärkenden Pflanzenstoffen und der Blütenessenz California Poppy in Resonanz mit dem Akupunkturpunkt Le 8 stehen. Sie stärken die Leberfunktion und wirken hepatoprotektiv. Die Kombination mit der Blütenessenz dient zur ganzheitlichen Balance von energetischen Disharmonien und Blockaden. Sie wirkt bei Leber-belasteten Menschen ausgleichend und harmonisierend.

## Mikronährstoffe und Pflanzenextrakte

- **Mariendistel** (*Silybum marianum*) ist vor allem als natürliches Stärkungsmittel der Leber bekannt. Ihr Hauptwirkstoff Silymarin wirkt hepatoprotektiv, leberstärkend, entgiftend und fördert die Regeneration der Leber. Zudem verbessert Silymarin die Durchblutung, fördert die Fettverdauung und schützt die Leber vor Zellgiften. Klinische Studien zeigen, dass Mariendistelextrakt zu einer Verbesserung subjektiver Beschwerden beiträgt.
- **Alpha-Liponsäure** ist ein körpereigenes Vitaminoid mit stark antioxidativen Eigenschaften. Sie unterstützt die Ausleitung schädlicher Schwermetalle (z.B. Quecksilber, Blei, Cadmium und Arsen) und führt bei Schwermetallbelastungen zu einer Verbesserung der allgemeinen Symptome und Leberfunktionswerte. Aufgrund seiner antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften schützt Alpha-Liponsäure die Leber vor Leberschäden. Die Einnahme führt in Studien sowohl bei der alkoholischen Leberzirrhose als auch bei der nicht-alkoholischen Fettleber (NAFLD) zu einer Normalisierung der Leberwerte und des Leberenzym ALAT.
- **Resveratrol** ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Polyphenole. Es schützt die Zellen vor UV-Strahlung, freien Radikalen sowie Bakterien- und Pilzbefall. Das Polyphenol wirkt stark antioxidativ, antimikrobiell und entzündungshemmend. Da Resveratrol sowohl wasser- als auch fettlöslich ist, bietet es einen deutlich höheren antioxidativen Schutz als rein wasser- oder fettlösliche Antioxidantien. In Zusammenhang mit entzündlichen Lebererkrankungen spielen vor allem die antientzündlichen Eigenschaften eine wichtige Rolle.
- **Quercetin** besitzt als pflanzliches Flavonoid antioxidative und antientzündliche Eigenschaften. Entzündungsfördernde Enzyme und Entzündungsmediatoren (wie Leukotrien und Prostaglandin) werden gehemmt. Studien zeigen zudem, dass Quercetin positive gesundheitliche Effekte auf das Gehirn, die Blutgefäße und Darm besitzt.
- **Rutin** ist ein Glykosid des Quercetin, das von vielen Pflanzen zum Schutz gegen UV-Strahlung gebildet wird. Es zeigt sich, dass Rutin neben hepatoprotektiven Eigenschaften auch einen positiven Effekt auf die allgemeine Gesundheit hat.
- **Anthocyane** sind wasserlösliche sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls zu den Flavonoiden zählen. Sie sind für die charakteristische rot-blaue Farbe von Schwarzen Johannisbeeren verantwortlich. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend und kapillarerweiternd. Zudem aktivieren sie den Stoffwechsel und helfen beim Abbau von Schadstoffen. In Patienten mit nicht-alkoholischer Leberverfettung (Non-Alcoholic Fatty liver disease – NAFLD) führte die Gabe von Anthocyanen zu einer Verbesserung der Indikatoren von Leberschäden.
- **Vitamin B12** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zudem spielt es eine essentielle Funktion bei der Entgiftung. Es neutralisiert Homocystein und Cyanid sowie Radikale wie Stickstoffmonoxid. Da die Umwandlung von Vitamin B12 in aktive Coenzyme in der Leber erfolgt, können Leberprobleme zu einem Vitamin B12 Mangel führen.

## Blütenessenz California Poppy

- **California Poppy** (*Eschscholzia californica*) zählt zur Familie der Mohngewächse. Die aus ihren Blüten gewonnene Essenz hilft vor allem Menschen, die ihren Blick sehr stark auf Äußeres gerichtet haben. Sie ermöglicht das Erkennen des wahren Lebenszieles und der Lebensbestimmung. Ruhelose nervöse Menschen finden zu sich selbst und zum innersten Kern. Zudem wird die spirituelle Entwicklung gefördert und blockierte Kreativität geweckt. Um die Energie zu fördern und Erkrankungen von Blase und Leber zu behandeln wird Kalifornischer Mohn in Kombination mit anderen Heilpflanzen eingesetzt.

## Praxishinweis

- Weintrauben weisen unter den Pflanzen einen hohen natürlichen Gehalt an Resveratrol auf und werden aus diesem Grund als aktive pflanzliche Resveratrol Quelle empfohlen.
- Hochwertige Anthocyane werden primär aus Schwarzen Johannisbeeren isoliert und besitzen einen Proanthocyanidingehalt von ca. 10%.
- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität

der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

### Anwendungsempfehlung

- **Leberstärkende Pflanzenextrakte:** Die empfohlene Tagesdosis am Abend mit reichlich Wasser einnehmen.
- **Blütenessenzen:** Täglich 1 x 5 Tropfen als alkoholische Blüten-Essenz vor dem Schlafengehen auf die Zunge träufeln.
- **Einnahmedauer:** Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der konkreten Beschwerden und sollte wegen der milden, natürlichen Wirkung der Pflanzenstoffe mindestens 8-12 Wochen betragen.

### Anwendungsbereich

1. Harmonisierung und Stärkung der Leberenergie in der TCM (Le 8)
2. Stärkung der Leberfunktion und Leberzellschutz: Erhöhter Toxinbelastung, Alkohol oder Medikamenten und Unterstützung bei einer Entgiftung
3. Ausgleich und Harmonisierung der Psyche: Geistige Balance bei Emotionen Wut und Ärger, Erschöpfung, Stress, nervöser Reizbarkeit und Burn-out

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Orthomolekulare Mikronährstoffe zu Stärkung der Leberfunktion siehe Nährstofftipps 10020091, 10020092 und 10019219;

- Reduziertes Glutathion (GSH) schützt die Leber als zentrales Entgiftungsorgan siehe Nährstofftipp 10019176;
- Pflanzliche Bitterstoffe zur Stärkung der Leber siehe Nährstofftipp 10020133.

### Wechselwirkungen

Alpha-Liponsäure verstärkt die Wirkung von Insulin. Vorsicht bei zusätzlicher Einnahme von Antidiabetika aufgrund der blutzuckersenkenden Wirkung.

### Literatur

- 1) Bahmani M, et al (2015). *Silybum marianum: Beyond Hepatoprotection. J Evid Based Complementary Altern Med.* 20(4):292-301.
- 2) Abenavoli L, et al (2010). *Milk thistle in liver diseases: past, present, future. Phytother Res.* 24(10):1423-32.
- 3) Shaker E, et al (2010). *Silymarin, the antioxidant component and Silybum marianum extracts prevent liver damage. Food Chem Toxicol.* 48(3):803-6.
- 4) Tamayo C, Diamond S (2007). *Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (Silybum marianum [L.] Gaertn.). Integr Cancer Ther.* 6(2):146-57.
- 5) Pande M, et al (2002). *Lead induced oxidative damage and its response to combined administration of alpha-lipoic acid and succimers in rats. Toxicology.* 177:187-196.
- 6) Sumathi R, et al (1996). *Relationship between glutathione and DL alpha-lipoic acid against cadmium-induced hepatotoxicity. Jpn J Med Sci Biol.* 49:39-48.
- 7) Patrick L (2002). *Mercury toxicity and antioxidants: Part 1: role of glutathione and alpha-lipoic acid in the treatment of mercury toxicity. Altern Med Rev.* 7(6):456-71. Review.
- 8) Basu PP et al (2009). *M1733 A randomised open label clinical trial with oral alpha lipoic acid and vitamin E in non-alcoholic fatty liver disease. Gastroenterol.* 136(5 Suppl 1): A-420.
- 9) Marshall AW, et al (1982). *Treatment of alcohol-related liver disease with thioctic acid: a six-*

- month randomised double-blind trial. *Gut*. 23:1088-1093.
- 10) Faghihzadeh F, et al (2015). The effects of resveratrol supplementation on cardiovascular risk factors in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Br J Nutr*. 114(5):796-803.
  - 11) Faghihzadeh F, et al (2014). Resveratrol supplementation improves inflammatory biomarkers in patients with nonalcoholic fatty liver disease. *Nutr Res*. 2014 Oct;34(10):837-43.
  - 12) Kundu, J. K., et al (2004). Molecular basis of chemoprevention by resveratrol: NF-kappaB and AP-1 as potential targets. *Mutat. Res*. 555; 65-80.
  - 13) Martinez, J., et al (2000). Effect of resveratrol, a natural polyphenolic compound, on reactive oxygen species and prostaglandin production. *Biochem. Pharmacol*. 59; 865-870.
  - 14) Koplay M, et al (2011). Association between serum vitamin B12 levels and the degree of steatosis in patients with nonalcoholic fatty liver disease. *J Investig Med*. 59(7):1137-40.
  - 15) Lee CC, et al (2013). Rutin and quercetin, bioactive compounds from tartary buckwheat, prevent liver inflammatory injury. *Food Funct*. 2013 Apr 30;4(5):794-802
  - 16) Pan PH, et al (2014). Protective effects of rutin on liver injury induced by biliary obstruction in rats. *Free Radic Biol Med*. 73:106-16
  - 17) Zhang PW, et al (2015). A CONSORT-compliant, randomized, double-blind, placebo-controlled pilot trial of purified anthocyanin in patients with nonalcoholic fatty liver disease. *Medicine (Baltimore)*. 94(20):e758.