

4. Tag – Fettzellen – unsere Bodyguards

Wie der Körper Fette verwertet

Es ist wichtig, für unsere Ernährung Fette aus gesunden Quellen zu wählen, aber es kommt auch auf die reine Menge an.

Unsere Leber ist das Zentrum der Weiterverarbeitung von praktisch allem, was in unseren Körper gelangt, und die Fettverarbeitung gehört zu ihren Hauptaufgaben.

Gesunde Mengen gesunder Fette aufzubereiten ist dabei eine ihrer Routinearbeiten. Jedes Zuviel wird für sie aber zur Belastung, und dann kann sie ihre Arbeit nicht mehr gemächlich und dabei fröhlich pfeifend verrichten.



- Immer wenn wir Fett verzehren, erzeugt die Leber Galle, um es aufzuspalten und dem Organismus als Energieträger zuzuführen.
- Unterschiedliche Nahrungsmittel von wechselndem Fettgehalt brauchen mehr oder weniger Galle von jeweils eigener Zusammensetzung.
- Ein erhöhter Gallespiegel hilft zwar im Augenblick, aber es tut uns nicht gut, wenn es immer wieder dazu kommt.
- Es schwächt die Leber mit der Zeit.



Bei einer Ernährung die reich an Obst, Blattgemüse, anderen Gemüsearten, Kartoffeln ist, und bei Bedarf mit Hirse und (in Maßen) Hülsenfrüchten ergänzt wird, kann die Leber die notwendige Galle in der richtigen Zusammensetzung mühelos bereitstellen, ohne in Stress oder Panik zu geraten.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Mit steigendem Fettanteil von bis zu 15 – 20 % und zum Teil ungeeigneten Nahrungsmitteln steigert die Leber ihre Galleproduktion, wobei sie die Galle auch noch saurer macht und den Gehalt an Natrium, Aminosäuren und enzymatisch wirkenden Verbindungen steigert.



Die gesteigerte Galleproduktion schützt dabei die Bauchspeicheldrüse, sodass sie ihre kostbaren Insulinreserven nicht verpulvern muss.

Wenn unsere Ernährung zu 30 bis 40 % aus Fett besteht, selbst wenn es ausschließlich aus gesunden Quellen stammt, arbeitet die Leber mit annähernd voller Kraft, um all das Fett mit mehr Gallenflüssigkeit und Gallensalzen aufspalten zu können.

Die Leber setzt bei dieser Fettmenge einen Stoff frei, der mehr Natrium aus dem Blut anfordert, damit sie der Gallenflüssigkeit mehr Fettlösekraft verleihen kann. Dabei muss sie der Galle zugleich mehr Kalzium mitgeben, damit der Zwölffingerdarm und der restliche Dünndarm nicht unter dieser erhöhten Fettlösekraft leiden.

Ketogene Diät



Steigt der Fettanteil aus der Nahrung noch weiter an, stellt die Leber Galle her die besonders aggressive ist, damit unser Blut nicht zu sehr durch das viele Fett verdickt wird.

Dazu kommt es oft, wenn man eine sogenannte ketogene Diät macht, bei der Kohlenhydrate möglichst weitgehend weggelassen werden.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Es spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle, ob man sich dann von pflanzlichem oder tierischem Eiweiß und Fett ernährt. Bei der angesprochenen Galleproblematik geht es um die Leber und ihre Reaktion auf eine Ernährungsform, die dem Körper Glukose vorenthält und stattdessen hauptsächlich Fett als Energieträger zuführt.

Hier dient uns die Leber als eine Art Kugelfang, indem sie alles daransetzt, die Fettmassen aufzuspalten und zu entsorgen, um so das Blut zu verdünnen und Herz und Bauchspeicheldrüse vor Schaden zu bewahren.

Erschöpfung und Mineralstoffmangel

- Irgendwann erschöpfen sich dabei die Gallereserven
- Zudem kann die Leber nicht endlos so viel Galle von so extrem hoher Fettlösekraft produzieren
- Außerdem muss sie dieser Galle jede Menge Kalzium zum Schutz anderer Organe mitgeben
- Was ihre kostbaren Vorräte dieses und anderer Mineralstoffe stark angreift.



Schadstoffe im Körper-Fett



Unsere Leber leidet auch unter einer hohen Schadstoffbelastung.

Schafft sie es nicht mehr all die eintreffenden Gifte aufzusaugen und sie über die Ausleitungsorgane auszuscheiden, nutzt der Körper ganz besonders die Fettzellen, um Störenfriede aller Art darin zwischen zu lagern.

Natürlich erfolgreich abnehmen

So wurden z. Bsp. Insektenvernichtungsmittel, wie DDT und POP früher reichlich verwendet. Auch wenn diese heute kaum noch zum Einsatz kommen, aufgrund ihrer starken Giftigkeit sind sie in den meisten Ländern verboten, sind diese Schadstoffe dennoch in unseren Körpern vorhanden.

Denn wenn diese Stoffe einmal in die Umwelt gelangen, bleiben sie dort für Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte bestehen, ohne sich merklich abzubauen.



Und da wir täglich Umweltschadstoffe aufnehmen, ob mit der Nahrung, dem Trinkwasser oder über Luft einatmen, lagern sich diese im Körper ab, und sie werden im Körperfettgewebe angereichert.

**Je mehr Giftrückstände im Körper gespeichert sind,
umso mehr Übergewicht wird aufgebaut.**

Auch der Cholesterinspiegel stieg mit zunehmender Schadstoffbelastung.

Natürlich erfolgreich abnehmen



Meine Empfehlung

Unsere Leber beginnt gegen drei oder vier Uhr früh mit ihren täglichen Reinigungsarbeiten. In diesen frühen Morgenstunden, während wir meistens noch schlafen, kehrt die Leber Schlacken, Toxine und allerlei Abfälle ein und trägt sie nach draußen.



Nach dem Aufwachen kannst du dir gleich einen schönen Heilungsvorsprung verschaffen, wenn du dich in diese Reinigungsfunktionen deiner Leber einklinkst.

Gleich am Morgen und auf leeren Magen trinkst du $\frac{1}{2}$ Liter Zitronen- oder Limettenwasser.

Dazu presst du $\frac{1}{2}$ Zitrone oder 2 Limetten frisch aus und gibst den Saft in $\frac{1}{2}$ Liter stilles Wasser. Wenn du magst, kannst du $\frac{1}{2}$ TL naturbelassenen Honig dazu geben.



Durch reichliche Flüssigkeitsaufnahme gleich am Morgen kommt die Leber schnell in Schwung und kann sofort die Entgiftung fortsetzen.

Sorge auch für den Rest des Tages für eine gute Befeuchtung sämtlicher Körpergewebe mit ausreichend GUTEM stillen Wasser.