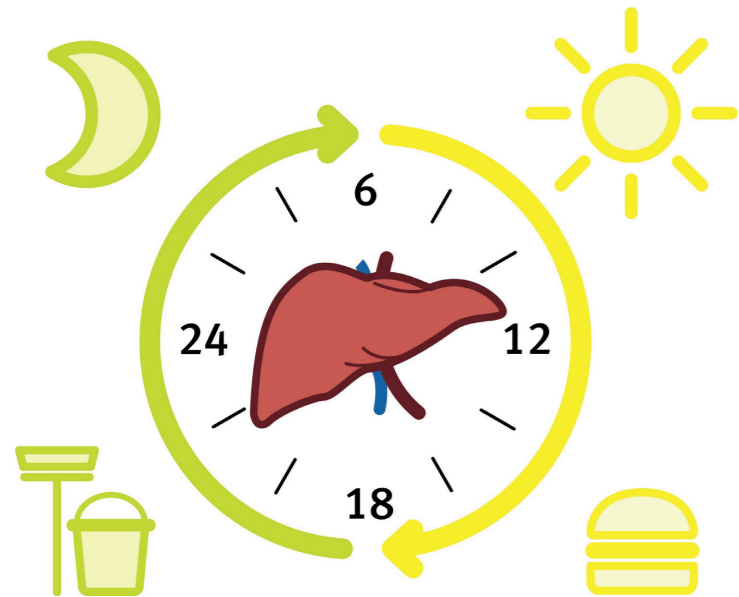


Leber und Galle – ein starkes Duo

Leber und Gallenblase arbeiten eng zusammen, was bei der **Fettverdauung**, **Entgiftung** und **Regeneration** ausschlaggebend ist. Der Funktionskreis von Leber- und Galleenergie hat zwei unterschiedliche Aktiv-Phasen. Die Fettverdauung und die Gallen-Energie sind vor allem **tagsüber** aktiv, die Leberfunktionen, wie z.B. der Abbau von Stoffwechselprodukten und die Regeneration, eher **abends** und **nachts**.

Um die Fettverdauung und Leberfunktion im Gleichgewicht zu halten und in deren natürlichen Aktiv-Phasen zu unterstützen, können PADMA GALETONIN und PADMA HEPATEN kombiniert werden. In diesem Fall nimmt man in der Früh nüchtern zwei Kapseln PADMA GALETONIN und abends zwei Kapseln PADMA HEPATEN ein.



PADMA HEPATEN – zur Unterstützung der Entgiftung und Reinigung der Leber

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken: mit zwei Litern Flüssigkeit (Wasser, Kräutertees) pro Tag helfen Sie der Leber, sich zu entgiften. Pflanzliche **Herb- und Bitterstoffe** in verschiedenen Nahrungsmitteln unterstützen auch dabei, Abfallstoffe aus dem Körper auszuleiten. Besonders viele Bitterstoffe enthalten zum Beispiel Chicorée, Endivien, Löwenzahn, Artischocken, Rucola, Radicchio, Grapefruit oder Salbei.** Der bittere Geschmack in Lebensmitteln ist für die meisten Menschen schwierig, wo also die notwendigen Herb- und Bitterstoffe herbekommen?

Die in PADMA HEPATEN Kräuterkapseln nach einer Rezeptur aus der tibetischen Gesundheitslehre enthaltenden Herb- und Bitterstoffe unterstützen die Leber bei ihren wichtigen Funktionen der Entgiftung und Reinigung und der Ausscheidung von körperlichen Abbauprodukten. Sie tragen somit in Kombination mit Cholin zur Erhaltung der normalen Leberfunktion bei.

Die seit altersher bewährte Kombination der drei Inhaltsstoffe **Myrobalanenfrüchte, Terminalia-bellirica-Früchte** und **Amlafrüchte** ist der ideale Begleiter der gesunden Leberfunktion*. Als Kur angewendet (im Frühjahr und Herbst je 4 – 6 Wochen), kann PADMA HEPATEN bei der Entgiftung und Reinigung der Leber unterstützen. **Die wichtigen Herb- und Bitterstoffe sind in vegane Kapseln verpackt geschmacklich neutral.**



* Myrobalanenfrüchte und Terminalia-bellirica-Früchte unterstützen eine normale Funktion der Leber und des Verdauungsapparates. Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Die Körpermitte – Sitz unseres Wohlbefindens

Herzstück der Tibetischen Konstitutionslehre ist die typgerechte Ernährung, die die Grundlage für Lebensqualität und das Fernbleiben von Krankheiten bildet. Dem entsprechend, ist es wichtig, die Region in der Mitte des Körpers zu unterstützen.

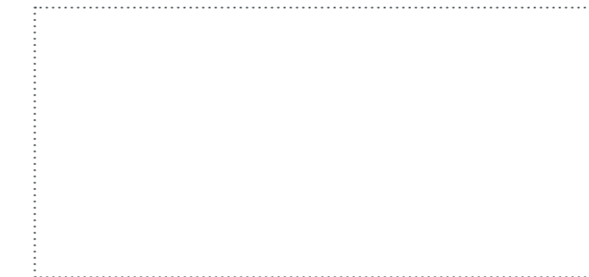
Erkundigen Sie sich nach den PADMA Nahrungsergänzungsmitteln nach Tibetischer Konstitutionslehre



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

www.padma.at

Die hochwertigen Kräuterprodukte von PADMA erhalten Sie in allen österreichischen Apotheken. **Wir beraten Sie gerne:**



PADMA
Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz

PADMA
Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz

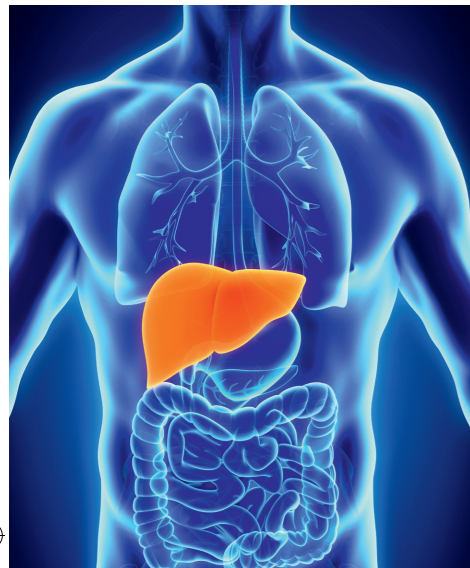
Entgiftet, gereinigt, gestärkt für eine gesunde Leber*

Mit der einzigartigen pflanzlichen Rezeptur nach Tibetischer Konstitutionslehre



KC-PA-RAN-0119-01

Die Leber – die Entgiftungszentrale unseres Körpers



Die Leber (gr. Hepar) ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels und mit rund 1,5kg das größte Organ unseres Körpers. Jede Minute fließen ca. 1,5 Liter Blut hindurch, also pro Tag etwa 500 Mal unser gesamtes Blutvolumen. Im System unseres Körpers ist ihre Aufgabe die der **zentralen Entgiftungsstelle**.

Die Leber achtet darauf, dass Zucker, Fette, Hormone und Vitamine in einem gesunden Gleichgewicht bleiben. Sie muss sich mit unseren Abfallprodukten, mit falscher Ernährung und mit Alkohol auseinandersetzen. Auch Umweltschadstoffe in großen Mengen, Viren, Bakterien und Parasiten sowie bestimmte Medikamente machen dem Organ zu schaffen. **Das ist harte Arbeit, die uns letztlich vor Krankheiten schützt.**

Wunderwerk Leber – Regeneration von innen

Die vielen Milliarden **Leberzellen** sind ein wahres Wunderwerk, denn sie können sich regenerieren. Selbst, wenn Erkrankungen und Schadstoffe zwei Drittel der Leber zerstören, kann sich die Leber in der Regel wieder erholen und weiterarbeiten. Wird sie z.B. durch Giftstoffe oder Krankheitserreger geschädigt, beginnt sie mit der vermehrten Teilung gesunder Leberzellen und damit der Neubildung der geschädigten Bereiche.

Zu den Funktionen der Leberzellen gehören neben der Entgiftung körpereigener und körperfremder Substanzen (z.B. Alkohol, Schad- und Giftstoffe) noch viele weitere Aufgaben, unter anderem:

- Bildung von Gallenflüssigkeit
- Gewinnung von Energie durch Abbau von Fetten
- Speicherung und Bereitstellung von Vitaminen und Spurenelementen

Ausleitung und Entgiftung – wichtig für unsere Gesundheit

Die Leber leistet Großartiges. Unter anderem ist sie für die **Ausleitung und Entgiftung** der Stoffe zuständig, die wir unserem Körper täglich zuführen. Belastung durch Giftstoffe oder Krankheitserreger regt anfangs das Wachstum neuer, gesunder Leberzellen an. **Eine konstante Überbelastung kann aber zu einer Schwächung der Leber führen und damit auf Dauer ihre Entgiftungsfunktion beeinträchtigen.** So liegt es nahe, die Leber von Zeit zu Zeit bei der Regeneration zu unterstützen.

Erste Anzeichen wie **Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme** werden nicht der Leber zugeordnet, weil sie sich im Normalfall zunächst nicht von selbst meldet. Ein Hinweis für eine **Schwächung der Leber** kann Schlaflosigkeit zur „Leberuhrzeit“ nachts um 02.00 Uhr sein.



Die Galle – wichtig für die Fettverdauung

Die Galle (gr. cholé) wird laufend von den Leberzellen produziert und in der **Gallenblase** gespeichert. Zu den Mahlzeiten wird die Gallenflüssigkeit in den Zwölffingerdarm ausgeschüttet (bis zu 1 Liter pro Tag) und hilft damit wesentlich bei der **Fettverdauung**.



Fette gehören neben Proteinen und Kohlenhydraten zu den wichtigsten Makronährstoffen, die wir täglich mit dem Essen zu uns nehmen. **Aufgrund ihres hohen Energiegehalts haben Fette ein schlechtes Image.** Wichtig für unsere Gesundheit sind insbesondere die **ungesättigten Fettsäuren** (Omega 3 und Omega 6), wie sie vor allem in Fisch und hochwertigen Pflanzenölen zu finden sind.

Egal, wie aufgenommen, sind Fette nicht einfach zu verdauen, da sie in der wässrigen Umgebung des Verdauungstraktes unlöslich sind. Hier beginnt die Gallenflüssigkeit im Darm zu wirken, sie emulgiert die Fette, die mit der Nahrung aufgenommen wurden und bereitet sie so für die weitere Verdauung vor. Übrigens: **Die Galle hat auch eine ausleitende Komponente und hilft damit der Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion.**



PADMA GALETONIN – zur Unterstützung einer guten Fettverdauung**

Empfindet man häufig ein Gefühl von Trägheit und unangenehmer Völle nach dem Genuss fettiger und üppiger Speisen, kann das ein Hinweis auf eine **irritierte Fettverdauung** sein.

Die Inhaltsstoffe der jahrhundertealten Kräuterrezeptur von PADMA GALETONIN unterstützen dabei, eine **balancierte Leberfunktion** und damit eine **gute Fettverdauung** zu erhalten.**

Die wärmenden oder scharfen Komponenten wie Zimtkassia und Langer Pfeffer sorgen für die gute Zerlegung der Speisen bereits im Magen.*** Die bitteren Zutaten wie Artischockenblätter und Löwenzahnwurzel unterstützen eine normale Leberfunktion.



** Löwenzahnwurzel unterstützt die Funktion der Leber und der Gallenblase sowie die Fettverdauung. Artischockenblätter sorgen für den Erhalt einer gesunden Leber und unterstützen einen normalen Gallenfluss.
*** Langer Pfeffer und Zimtkassia tragen zu einer normalen Verdauung bei.