

Leberpflege

Die Leber liegt rechts im Oberbauch. Sie ist das grösste menschliche Organ und wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Jeden Tag fließen rund 2'000 Liter Blut durch sie hindurch, das sind jede Minute 1,5 Liter oder etwa 500 Mal unser gesamtes Blutvolumen. Sie produziert laufend Galle (1 Liter pro Tag), die in der Gallenblase gespeichert wird. Stoffe, die aus dem Darm in die Blutbahn aufgenommen wurden, werden in den Leberzellen verwertet, gespeichert, umgewandelt oder abgebaut. Sie produziert viele Substanzen wie Eiweiss, Gallensäure und Cholesterin. 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 eine harte Arbeit, die uns vor Krankheiten schützt. Die vielen Milliarden Leberzellen sind ein wahres Wunderwerk. 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.

Es lohnt sich immer, der Leber etwas Gutes zu tun, auch wenn wir keine Leberbeschwerden haben. Die Bedeutung der Leber für die gesamte Gesundheit wird allzu oft unterschätzt. Viele Menschen leiden unter unerkannten Leberstörungen. Die Hauptsache liegt darin, dass die Leber zunächst keine Schmerzen macht und erste Krankheitszeichen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme nicht typisch sind. Schlaflosigkeit (Leberuhrzeit nachts um 02.00 Uhr).

Was liebt die Leber?

- Vor allem wenig Alkohol. Für Männer gilt als Schwellendosis pro Tag ein halber Liter Bier oder ein viertel Liter Wein (mit Vorteil Rotwein) und für Frauen die Hälfte.
- Viel Wasser oder Kräutertees. Mit zwei Liter Flüssigkeit helfen Sie der Leber, sich zu entgiften.
- Mariendistel: Sie schützt die Leber und fördert ihre Regeneration. Als Tee oder als Fertigpräparat erhältlich.
- Pflanzliche Lebensmittel mit viel Bitterstoffen, dazu gehören: Chicorée, Endivien, Löwenzahn, Artischocken, Rucola, Radichio, Grapefruit oder Salbei.
- Kein Übergewicht und viel Bewegung.
- Schüsslersalz Nr. 4, Kalium chloraticum (Leberentgiftungsmittel).
- Dampfkompresse
- Aufsteigendes Fussbad

Fussreflexzonenmassage



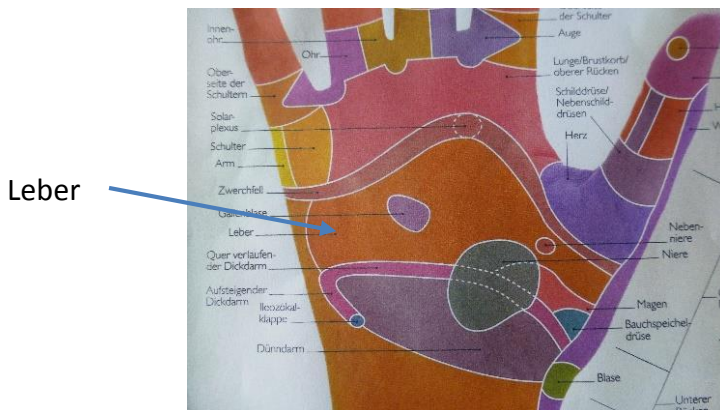
Mit der Reflexzonenmassage erreichen wir eine bessere Durchblutung der Leber und Gallenblase.

Die Reflexzone der Leber und Gallenblase liegt im rechten Fuss.

18 Leber

19 Gallenblase

Handreflexzonenmassage



Die Reflexzone liegt in der rechten Hand.

Lebermassage

Legen Sie die rechte Hand an den äusseren Rand des rechten Rippenbogens.
Führen Sie die Hand unter leichtem Druck am Rippenbogen entlang zur Mitte des Brustkorbs.
Reiben Sie aufwärts zum Brustbein hin und dann abwärts am linken Rippenbogen entlang nach aussen.
Diese Streichmassage von rechts nach links insgesamt 36 Mal wiederholen



Dampfkompresse

- 1 Liter kochendes Wasser
- 1 Leinentuch, 8-fach zusammengelegt
- 1 Flanell- oder Frottiertuch mit guter Durchlässigkeit
- 1 Bettflasche
- 1 Frottiertuch zum Auswringen
- 1 Baumwoll- und Wolltuch zum Wickeln



Ausgewrungene Kompresse in Flanelltuch einpacken



Die einfache Lage kommt auf den Körper zu liegen.
Mit Baumwoll- und Wolltuch gut wickeln und heisse Bettflasche darüberlegen.

Dauer

Etwa eine halbe Stunde bis zur Abkühlung.

Wirkung

Die Dampfkompresse hat eine mildere Wirkung als der Heublumensack.
Wenn keine Heublumen oder Kartoffeln zur Hand sind.