

REISKUR & LEBERREINIGUNG



Wie wir uns wieder zum Erblühen bringen!

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

INTERNATIONAL ACADEMY FOR HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von **Marlene Kelnreiter**

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2011

Warum reinigen?

Reinigung passiert in allen Lebewesen. Reinigung gehört zum Leben. Wachstum setzt Energie frei und stößt alte Energie ab. Das können wir sehr schön am Zyklus der Jahreszeiten erkennen. Im Herbst stoßen die Bäume ihre Blätter ab. Aus den Blättern entsteht nach der Umwandlung Erde. Und die Bäume können im Frühjahr frisch austreiben und wachsen. Im Winter sterben viele schwache und schädliche Insekten oder Pflanzen. Die Erde reinigt sich selbst. Altes und Schwaches bleibt zurück, damit Frisches und Neues entstehen kann. Die Kraft der Sonne macht es möglich. Durch Licht und Fotosynthese wird Sauerstoff freigesetzt. Sauerstoff ermöglicht es anderen Lebewesen zu wachsen. Und Fotosynthese findet überall statt, in den Wäldern, den Meeren.

Der kontinuierliche Aufbau und die Ausscheidung sind der Kreislauf des Lebens, wie Ebbe und Flut, wie das Ein- und Ausatmen.

Es ist ein Rhythmus, der das Leben ordnet. Alles bewegt sich, nimmt auf, scheidet aus. Der Mensch nimmt ebenfalls auf und scheidet aus. Aufnehmen tun wir mit unseren Fenstern, den Ohren, den Augen, der Nase, den Mund und auch der Haut. Die Ausscheidung passiert über die Haut, die Atmung, den Urin, den Stuhl und das Blut der Menstruation. Qualität und Zustand der Ausscheidungen sagen viel über unser Reinigungsvermögen beziehungsweise über die Reinheit der aufgenommenen Substanzen und Informationen auf. Hier unterliegen wir auch den natürlichen Zyklen des Menschseins, der Pubertät, des Wechsels, aber auch unserem emotionalen Status. Weil auch Emotionen nehmen wir auf und scheiden wir aus. Lachen, Weinen, Wut – das kann alles eine Form der Entladung sein.

Durch tausende Jahre hindurch haben viele Kulturen erkannt, dass Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene wichtig ist.

In der westlichen Kultur hat sich die Reinigung teilweise auf Zähne putzen und Hände waschen reduziert. Bakterien und Schmutz werden als Feinde gesehen, die es zu bekämpfen gilt. Der Feind kommt von außen und wird im Außen bekämpft. Die Kraft der eigenen Immunität wird vergessen. Die Kraft von innen vernachlässigt. Deswegen nehmen trotz immer größerer Reinlichkeit Zivilisationskrankheiten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen immer mehr zu.

Wir haben vergessen, wie wir auf natürliche Weise in Harmonie mit der Innen- und Außenwelt leben.



Was wollen wir mit dieser Broschüre bewirken?

Die wahre Bedeutung der Reinigung wird uns in unsere Kultur nicht mehr vermitteln. Auch die Eltern können dieses Wissen selten weitergeben. Wir müssen daher die Frage neu stellen: „Was verstehen wir unter Reinigung?“ Und wie machen wir das Thema konkret und greifbar?

Gerade im Überkonsum der westlichen Welt sind wir mit einem Übermaß an Ballast konfrontiert. Wir sind auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene übersäuert. Wir sind fast gezwungen, uns gründlich mit dem Thema Reinigung auseinanderzusetzen.

Daher wollen wir in dieser Broschüre mit den einfachen Möglichkeiten beginnen, die wir sofort umsetzen können und die auch sofort Erfolg zeigen.

Zum Beispiel: Reiskur, Leber- und Darmreinigung können wir sofort einsetzen und eine Wirkung erzielen. Längerfristig müssen wir aber mit intuitiver Intelligenz vorgehen, um unsere gesamtes System anzusprechen. Dazu gehört der Umgang mit Nahrung und dem gesamten Lebensstil. Wir müssen eine neue Richtung einschlagen, soweit, wie jeder einzelne bereit ist zu gehen.

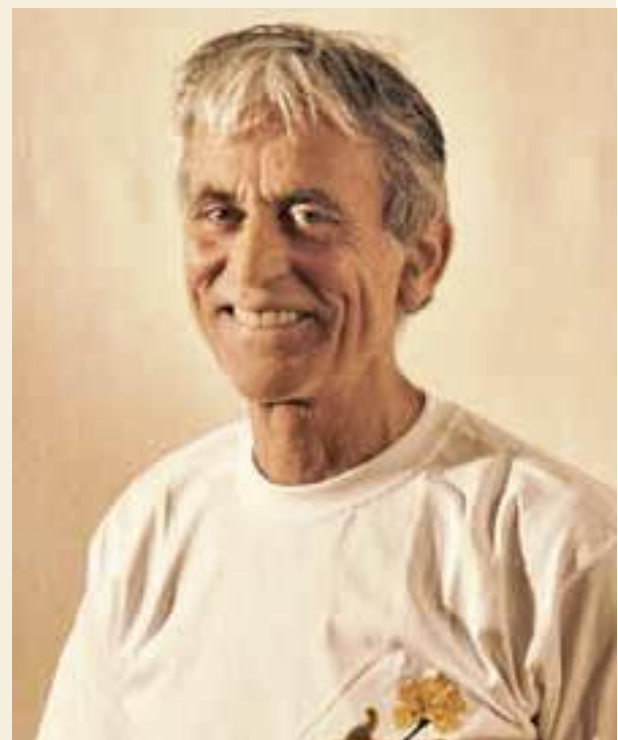
Dabei geht es nicht um Rezepte, sondern um Verständnis. Wir müssen unsere eigene Balance finden und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Auch in Europa haben wir wunderschöne alte Volksbräuche, die in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen haben. Ich denke da an das breite Angebot der Thermen und Kurbädern, mit ihren Fastenkuren, Moorpackungen oder Kneippanwendungen. Auch hier können wir Methoden aufgreifen.

Auch Shiatsu ist reinigend, wobei das Blut tief ins System kommt und das alte Blut schneller abgebaut wird. Auch das Verarbeiten von alten Traumata wird durch Shiatsu beschleunigt. Wachstum ist reinigend, ist altes loslassen, neues bilden. Die Frage ist nur welche Qualität des Reinigens wollen wir mit Reinigen bewirken. Auf physikalischer Ebene oder auf eine Art wobei wir das endokrine System mit hinein nehmen und langfristig unser Immunsystem stärken. Erst bei wirklicher Verjüngung kommt der Sauerstoff auch in die Drüsen im Gehirn die eigentlich für unsere Immunität verantwortlich sind und unser Bewusstsein verändern und alte Denkmuster abbauen.

Ich wünsche euch allen damit eine gute Reise. Es ist ein Weg der Selbsterkenntnis mit vielen Hügeln und Tälern. Wichtig ist, die roten Linie immer im Fokus zu haben.

Tomas Nelissen



DIE REISKUR

Was ist eine Reiskur?

Der Ursprung der Reiskur liegt mehrere tausende Jahre zurück und basiert auf dem Wissen der Fernöstlichen Medizin. Dieses Wissen über Körper, Geist und Seele, ihre Zusammenhänge und natürlichen Rhythmen spielen auch im Shiatsu eine Rolle. Die Reiskur ist eine der am häufigsten angewandten Reinigungen da sie uns schnell zu einem Ergebnis führt und auf körperlicher und geistiger Ebene wirkt.

*Eine Reinigung wirkt immer Schrittweise.
Oder besser gesagt Schichtweise.*

Was wir darunter verstehen ist folgendes: Je öfter und regelmäßiger wir reinigen desto leichter und schneller werden Verbesserungen erkennbar sein. In der Zeit der Reinigung wird uns ermöglicht zu betrachten und zu reflektieren wo wir stehen und wohin wir uns bewegen. Was uns aufhält und was wir loslassen können.

Was bewirkt die Reiskur?

Grundlegend ist die Reiskur etwas sehr bereicherndes, wir geben uns selbst die Möglichkeit auszumisten, altes und vergangenes hinter uns zu lassen. Wir geben unserem Körper die Chance alte Schlacken, die sich über die Jahre an schlechter Ernährung durch zu viel Zucker, Kaffee, Zigaretten, tierische Eiweiße, Stress, Umwelteinflüssen und durch exzessiven Lebenswandel angesammelt haben, los zu werden.

*Reinigen ist Ordnung machen.
Und die Kraft der Reinigung liegt im Tun.*



Was wir grundlegend Berücksichtigen sollten

Wir sollten uns immer bewusst sein, dass eine Reinigung nur dann dauerhaft wirksam bleibt wenn wir nach und nach auch unsere Lebenseinstellungen, Verhaltensmuster und Ernährungsgewohnheiten anpassen und überdenken. Unsere Ernährung sollte zum Großteil aus pflanzlicher Nahrung bestehen und keine fertig Produkte oder mit Konservierungsmittel versehenen Lebensmittel enthalten. Zucker und Kaffee sollten für uns nicht an der Tagesrodung liegen. Vor allem direkt nach der Reiskur sollten wir uns nur leicht verdauliches und zart Gewürztes verabreichen.



Wirkung der Reiskur auf körperlicher Ebene

Die Reiskur hat einen sehr positiven Effekt auf unser gesamtes Verdauungssystem, unser Darm wird sehr sanft gereinigt, ohne dabei die wichtigen Bakterien und Enzyme zu zerstören. Da wir bei der Reiskur unserem Magen nur eine geringe Information an Nahrung zukommen lassen. Unser Gewebe wird angeregt die überschüssigen Fette, Ablagerungen und Schlacken aus- und abzustößen. Und auch unser größtes Entgiftungs-Organ die Leber bekommt die Chance sich zu erholen.

Durch die geringe Information die wir unserem Magen während der Reiskur verabreichen kann sich dieser entspannen.

Kann sich unser Magen entspannen, hat dies auch einen positiven Effekt auf die Milz. Denn sie verrichtet die eigentliche Arbeit, sie ist für die ausreichende Blutproduktion und für die Qualität unseres Blutes verantwortlich. Wiederum hat die Entlastung der Milz eine positiven Effekt auf unser Ausscheidungsorgan den Dickdarm.

Wirkung der Reiskur aus der östlichen Sicht

In den östlichen Lehren und auch im Shiatsu beschäftigen wir uns viel mit den 5 Elementen. Dieser Zyklus bildet die Basis allen Lebens, Jeden Zustand unseres Körpers können wir mit dem 5 Elemente Kreis nachvollziehen und verstehen. Bei der Reiskur sind vor allem die Elemente Erde und Metall beteiligt. Dem Erdelement werden Magen, Milz und dem Metallelement werden Lunge und Dickdarm zugeteilt. Durch sie erhalten wir uns am Leben, indem wir Atmen und Nahrung zu uns nehmen und daraus körpereigene Energie produzieren. Diese Beiden bilden die Basis für eine gesunde Ernährung



auf allen Ebenen. Das wir uns selbständig auf materieller, emotionaler, intellektueller und spiritueller Ebene ausreichend versorgen können. Kommt es zu einem Mangel oder einer nicht qualitativ ausreichenden Ernährung auf diesen Ebenen so wirkt sich dies auch auf unsere Blut & Chi-Qualität aus.

Der Magen und die Milz sind die Hauptaktionäre wenn es darum geht Blut und Chi aus der Nahrung zu transformieren und zu transportieren.

Wir leben in einer Zeit des Überflusses. Nicht nur im Sinne der Nahrung sondern auch Medien, die uns geistig auf Trab halten und uns überfluten mit Produkten und Eindrücken wie das Leben zu sein hat. Im Job herrschen immer höhere Anforderungen der Druck wächst und wir befinden uns in einem Endlosen Strudel. Oftmals fehlt uns dann noch die Zeit uns ausreichend an der frischen Luft zu bewegen. Durch diese Ansammlung von Faktoren entstehen die meisten Missstände in unserem Körper. Unsere Magenenergie läuft ständig auf Hochtouren und unsere Milz kann dem ganzen Konsum schon gar nicht mehr folgen. Sie ist überlastet und wird dadurch schwach.

Diese Umstände haben zur Folge das unsere Blutqualität darunter leidet und unser Gewebe nicht ausreichend mit gutem Chi versorgt wird.

Dazu kommt das wir uns zum Großteil nicht ausgewogen genug ernähren. Wie auch, bleibt ja keine Zeit dafür!! Wir essen hastig oder zu viel bis uns übel wird und meist zu unregelmäßigen Zeiten oder zu spät am Abend. Dies führt oftmals zu Verdauungsproblemen wie Durchfall oder Verstopfung. Deshalb wirkt sich die Reiskur sehr positiv auf unsere Verdauung aus und auf alle Organe die damit in Verbindung stehen. Die geringe Information und die Entlastung unseres Verdauungsapparates zieht sich wie ein roter Faden durch unseren Körper und löst eine Kettenreaktion aus. Alle unsere Organe werden entlastet und können sich aufgrund dessen erholen, reinigen und entspannen. Unter anderem entlasten wir in dieser Zeit auch unsere Leber die für die Reinigungen unseres Blutes verantwortlich ist. Wie sich daraus erkennen lässt, wirkt die Reiskur hauptsächlich auf unsere Mitte auf unser Zentrum auf unser Hara.

Sie zentriert auch unseren Geist der dadurch mehr Klarheit und Ruhe erlangt. Er kann sich wieder mehr in unserem Körper zu Hause fühlen. Den in einem freundlichen hellen und sauberen zu Hause fühlen wir uns alle wohl.

Wann ist die Reiskur zu Empfehlen?

Wie bei allen Reinigungen gilt eine Grundregel: „wir fühlen uns grundsätzlich gesund und fit“ um einer Reinigung stand zu halten. Wir wollen einige Qualitäten unserer Primärfunktionen verbessern, wie zum Beispiel Verdauung, Schlaf, Energiehaushalt, Temperaturhaushalt, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Bei chronischen Zuständen die sich schon sehr tief in unserem Körper manifestiert haben ist es sehr von Vorteil mit einer Reiskur zu beginnen. Es ermöglicht uns heraus zu finden wo sich der Kern dieses chronischen Zustandes befindet und nach einigen Wiederholungen tritt meist rasche Besserung ein. Die Reiskur wirkt tendenziell heftiger auf unseren Organismus ein und geht meist mit einer Gewichtsabnahme einher. Deshalb wenden wir die Reiskur nur dann an wenn genügend Chi und Substanz vorhanden ist.

Wir empfehlen die Reiskur für Typen die durch ihren Lebenswandel zu viel Energie und Körpersubstanz aufweisen und diese auf körperlicher Ebene nicht ausreichend beanspruchen. Bevor wir mit einer Reinigung beginnen sollten wir dies im Vorfeld mit unserem Shiatsu-Praktiker abklären und besprechen.

Kontraindikationen

- Für Leute die sich körperlich schwach fühlen und von Haus aus wenig Substanz aufweisen empfiehlt sich eher eine Leberreinigung als eine Reiskur.
- Während einer Schwangerschaft und während der Stillzeit. Da es sich während einer Schwangerschaft um einen Nährenden und aufbauenden Prozess handelt.
- Während der Menstruation da der weibliche Körper sowieso schon einen Reinigungsprozess durchführt.
- Sind wir geschwächt durch einen akuten Schub einer Krankheit, empfiehlt es sich eben sowenig die Kur zu machen.

Wie oft führen wir die Reinigung durch?

Wir empfehlen die Reiskur 1 mal bis maximal 4 mal im Jahr durchzuführen, am besten in Verbindung mit dem Jahreszeitenwechsel. Das bedeutet wir können reinigen in der Zeit von Winter auf Frühling, Frühling auf Sommer, Sommer auf Herbst und Herbst auf Winter.

Es empfiehlt sich nicht im den Wintermonaten von Dezember bis März nicht zu reinigen, da dies die Monate der Speicherung, der Ruhe und des Rückzuges sind. Man kann sich dabei an den natürlichen Zyklus der Natur orientieren. Im Herbst verlieren Bäume ihre Blätter, die Pflanzen werden braun und dürr, die Säfte ziehen sich zurück ins Innerste, ins Erdreich. Zurück zu ihrem Ursprung zur Wurzel, dort verweilen sie und erholen sich bis die sonnige Frühjahresenergie alles wieder zum Leben erweckt.

Die Reinigung im Bezug zum Mondzyklus

Was wir unbedingt beachten sollten, wenn wir Reinigen, sind die Mondphasen. Die Mondphasen haben einen großen Einfluss auf unseren Körper und wir sollten sie bei der Reinigung immer beachten. Die Mondphasen teilen sich in einen wachsenden Zyklus und in einen abnehmenden Zyklus. Im Zyklus des Wachsens (Zunehmende Mondphase) können wir am besten aufnehmen und speichern, im Zyklus des Abnehmenden (Abnehmende Mondphase) können wir am besten abführend aus leiten. Das heißt wir reinigen zwischen Vollmond und Neumond in der abnehmenden Mondphase am besten.



Reinigungsdauer

Da unser Körper einige Tage benötigt um sich auf die Reinigung einzustellen, sollten wir mindestens 6-7 Tage Reinigen um auch wirklich eine erkennbare Veränderung wahrzunehmen. Maximale Ausdehnung der Tage auf 10-12.

Welche Veränderungen können wir wahrnehmen?

Folgende Veränderungen können wir eventuell bemerken:

- *Verbesserung von Kopfschmerzen und Migräne,*
- *Verbesserung der Verdauungsbeschwerden*
- *Verschwinden von Sodbrennen und Magenreizungen*
- *Verbesserung der Haut*
- *Verbesserung von Menstruationsbeschwerden*
- *Verbesserung des Schlafes*
- *Verbesserung der Konzentration*
- *Klarheit der Gedanken*
- *Verminderung von Schleim in Nase und Nebenhöhlen*
- *Verkleinerungen oder Verschwinden von Zysten und Myomen*
- *Gewichtsabnahme*
- *Immunsystem stärkend*
- *Senkung des Cholesterins*
- *Ruhigerer Geist*
- *Spannungen im Körper werden leichter*

Die Zubereitung von Reis:

1 Teil Natur Reis/ 2 – 3 Teile Wasser Vorzugsweise im Druckkochtopf oder Reiskocher (dient auch zum Warmhalten) 45 Min. kochen und 10 Min. ziehen lassen! Falls dies nicht möglich ist dann in einen herkömmlichen Topf mit Deckel. Solange kochen bis das Wasser verdampft ist und das Reiskorn sich gut geöffnet hat und weich ist. Der Reis sollte nicht zu weich d.h. pappig und nicht zu hart sein. Er sollte ein gutes süßliches Aroma verbreiten und etwas klebrig sein.

Wenn wir von Reis sprechen dann handelt es sich um einen naturbelassene ungeschälten Reis. Wir verwenden keinen weißen geschälten Reis.

Durch den natürlichen Zustand des Kornes wird unser Verdauungsapparat wieder angeregt mehr zu arbeiten, er benötigt mehr Energie und mehr Zeit um das volle Korn aufzuspalten und daraus körpereigene Energie zu produzieren. Meist muss sich unser Körper an diesen Prozess erst wieder gewöhnen und anfangs wird er Mühe haben alles zu verwerten und umzuwandeln, was den Effekt mit sich bringt, das wir anfangen abzunehmen und auch mehr Reis essen müssen um wirklich satt zu sein. Hat sich unsere Körper daran gewöhnt brauchen wir nicht mehr so viel zu essen und wir werden genug Energie daraus beziehen können. Zu erwähnen wäre noch, dass wir dem Wasser nur ganz wenig, also weniger als eine Prise Meersalz beimengen um den Chloridgehalt aus der Wasserleitung in Balance zu bringen.

Kurzanleitung:

- 1 Teil Naturreis 2-3 Teile Wassermenge im Druckkochtopf
- 1 Teil Naturreis 3 Teile Wassermenge im normalen Topf mit Deckel
- min. 45 Minuten kochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen!!
- ein wenig Meersalz für die Balance!





Die Zubereitung von Misosuppe:

Miso ist eine vergorene Paste, die aus Sojabohnen, Gerste oder Naturreis, Meersalz und einem Enzymstarter (Koji) hergestellt wird. Durch die lebenden Enzyme und Bakterien unterstützen wir zusätzlich unseren gesamten Darmtrakt, so dass sich die Darmflora wieder regenerieren kann. Die Misosuppe wirkt wärmend, alkalisierend und stärkend!

Zutaten:

- *Wurzelgemüse (Karotten, Zwiebel, Rettich, gelbe Rüben)*
- *Kohlgemüse (Broccoli, Wirsing, Mangold, Lauch, Chinakohl, Wasserkresse)*
- *Wakamé (Algenart)*
- *Miso – zum Schluss hinein und nicht mehr aufkochen lassen!*

Zubereitung:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wakamé-Algen 10 Minuten köcheln lassen, bevor man die anderen Zutaten dazu gibt – etwas in der Hand zerkleinern und in den Topf. Gemüse, das länger braucht, um weich zu werden, als nächstes in das kochende Wasser. Kohlgemüse erst die letzten 10 Minuten hinzufügen, da es nicht so lange mitkochen soll.

Das Miso wird in einer extra Schüssel mit etwas Wasser angerührt und als letztes der Suppe beigemischt. Miso ist eine starke Würze und färbt die Suppe dunkel bis hellbraun, je nachdem, welches Miso wir verwenden. Je mehr Miso, desto intensiver, salziger der Geschmack!

TIPP: Da die Misosuppe nur max. 2-3 Tage haltet.

Empfehlen wir entweder kleine Mengen zu kochen oder das Miso nur in die Portion, die wir verzehrt einzurühren!!
Maximal 1 Teelöffel Miso pro Suppenschüssel!!

Empfohlene Getränke

Trinken sollten wir hauptsächlich warmes abgekochtes Wasser und Kräutertees die den Prozess der Reinigung unterstützen. Als Beispiel wäre das aus den heimischen Gärten Hollerblütentee oder Brennesseltee. Aus der Makrobiotik wäre die Empfehlung einen Banchatee zutrinken.

Banchatee gehört zur Familie des Grüntees wird sehr spät geerntet und geröstet, hat einen niedrigen Koffeingehalt und kann den ganzen Tag getrunken werden (auch für Kinder geeignet). Er hat eine stärkende, erfrischende Wirkung. Auf saures Blut wirkt er alkalisierend. Wir achten darauf keine kühlenden oder stark reizenden Getränke zu uns zu nehmen. Zum Beispiel Fruchtsäfte oder kühlende Tees wie Pfefferminze, Kaffee, Schwarztee oder Grüner Tee.

Die Ebenen der Entgiftung

Bislang sprachen wir hauptsächlich von der körperlichen Ebene. Nun möchten wir auch auf die Geistigen und Emotionalen Ebenen eingehen und ansprechen. Je nach Befindlichkeit und Ausgangsposition unseres aktuellen Zustandes können geistige sowie emotionale Themen bei der Reinigung zum Vorschein kommen und wir bekommen die Möglichkeit die im Unterbewusstsein oder im Verborgenen liegenden Themen zu verarbeiten und loszulassen. Da wir ihnen durch die Reinigung platz verschaffen und sie an die Oberfläche bzw. in unser Bewusstsein treten können.

Oftmals bemerken wir an uns Unkonzentriertheit, dass wir Gesprächen nur schwer folgen können und fühlen uns geistig müde. Dies sind alles Zeichen dafür das auch unser Geist sehr überflutet ist, wenn nicht sogar zugemüllt mit Gedanken und den Gefühlen die damit einhergehen.

Durch die Reiskur wird auch dieser Aspekt klarer und entspannter. Es ist wie bei einem Gartenteich den wir schon länger Zeit über vernachlässigt haben und der voller Algen und Schmutz ist. Man kann die Tiefe des Teiches kaum erkennen. Doch beginnt man in zu säubern und befüllt ihn wieder mit frischem Wasser sieht man wieder bis zum Boden und erlangt Klarheit. Jeder von uns wird unterschiedliche Erfahrung und Erlebnisse mit seiner Reiskur machen. Je öfter wir reinigen desto sensibler werden wir für die Veränderungen. Zuerst wird zum Beispiel die Verdauung besser, beim nächsten Mal der Schlaf, dann das allgemeine Energielevel, der Geist wird klarer und so weiter. Wir kehren Schicht für Schicht zu unserer Ursprungsenergie zurück.



Hilfsmittel für ein bewusstes Erleben

Wir begeben uns auf eine Reise zu uns selbst. Diese wundervolle Reise können wir mit ganz einfachen Mitteln bewusster erleben. Zum Beispiel indem wir uns genug Zeit nehmen für unsere Mahlzeiten. Auch sollten wir in dieser Zeit jegliche Art von Stress oder nervlicher Belastung vermeiden. Weniger arbeiten und uns den Tag im eigenen Ermessen gestalten zu können wäre von Vorteil. Stattdessen lieber raus in die Natur etwas Bewegung z.B. ein langer Spaziergang durch den Wald, Qi-Gong Übungen auf einer schönen Wiese, vielleicht aber auch nur ein paar kleine Yogaübungen im Garten. Vielleicht verwirklichen wir auch in dieser Zeit Dinge die wir schon ewig tun wollten, zum Beispiel: Malen, Singen, Tanzen oder wir lesen endlich das Buch das schon seit Monaten zu Hause liegt.

Wichtig: Es soll und darf uns Spaß machen!

Genug Schlaf, ein liebevoller Umgang mit uns selbst und ein guter Tages-Rhythmus unterstützen den Prozess der Entgiftung. Wir können zum Beispiel ein kleines Tagebuch anlegen. In dem wir unsere Erfahrungen sammeln. Durch das niederschreiben seines Tagesablaufs und unser Verfassung erleben wir die Tage viel bewusster und wir werden sensibilisierter für Körper, Geist und Seele!

- *Warum will ich eine Reiskur machen?*
- *Kann und will ich mir die Zeit für mich und meine Körper nehmen?*
- *Wie kann ich meinen Tag entspannter gestalten?*
- *Was macht mir Spaß und worin sehe ich eher eine Anstrengung?*
- *Wie geht es mir heute?*
- *Was habe ich getan?*
- *Wie fühle ich mich körperlich & emotional?*
- *Worin liegt meine Motivation?*
- *Wie geht es meinem Körper in dieser Zeit der Reinigung?*
- *Was hat sich verändert?*
- *Was möchte ich daraus mitnehmen und vielleicht in meinen Alltag integrieren?*
- *Welche Qualität hat der Tag?*
- *Wie ist mein Appetit?*
- *Wie geht es meiner Verdauung?*
- *Wie schlafe ich?*
- *Welche Themen beschäftigen mich immer und immer wieder?*
- *Was wühlt mich auf?*

Hilfsmittel bei auftretenden Beschwerden

Durch die Reiskur kann es zu vorübergehenden Begleiterscheinungen kommen. Wichtig für uns ist zu verstehen woher sie kommen und wie wir uns Erleichterung verschaffen können.

Spannungszustände im Kopf

Manchmal kann es zu starkem Kopfweg oder einem Spannungsgefühl im Kopf kommen. Dies ist eine typische Entgiftungserscheinung und wir können uns schnelle Abhilfe verschaffen indem wir darauf achten genug zu trinken vor allem aus-leitende Tees und genügend Wasser trinken, damit Schlacken und Gifte abtransportiert werden können.

Entgiftungsunterstützend

Auch regelmäßige Einläufe sind eine gute Möglichkeit um den Abtransport der unreinen Substanzen nach unten hin zu unterstützen. Bei Verdauungsproblemen in Richtung Verstopfung empfiehlt es sich ebenso täglich einen Einlauf zu machen.

Verdauungsbeschwerden

Bei Verdauungsbeschwerden jeglicher Art sei es Verstopfung oder Durchfall können wir zusätzlich Kuzu verwenden. Kuzu ist die Stärke einer Pflanzenwurzel, sie wirkt stärkend und regulierend auf unserem Darm und ist leicht verdaulich. Es ist ein starkes Bindemittel und geschmacksneutral. 1 Mal täglich zur Unterstützung verzehren.

Zubereitung: 1 Esslöffel Kuzu in etwas kaltem Wasser auflösen, in 2 Tassen kochendem Wasser und einer zerstoßenen Umeboshi-Pläme aufkochen. 2-3 Teelöffel Shoyu-Sojasoße dazu geben und so lange kochen bis es halb transparent ist.

Alle Zutaten erhalten wir in jedem Bioladen oder Reformhaus!

Quellen:

google books: Die chinesische Medizin kennt keine Orthopädischen Krankheiten von Klaus Radloff

http://web.utane.at/sanousus/hara-shiatsu_009.htm

<http://www.erfahrungsheilkunde.eu/Naturreiskur.htm>

http://www.wiederwohlfuehlen.at/pub/hausapotheke_small.pdf

<http://www.heilenmithaenden.net/2010/11/makrobiotik-hausapotheke-miso-misosuppe/>

<http://www.heilenmithaenden.net/2011/03/hausapotheke-bancha-tee/>

Zang Fu Skript Hara Shiatsu Institut Tomas Nelissen

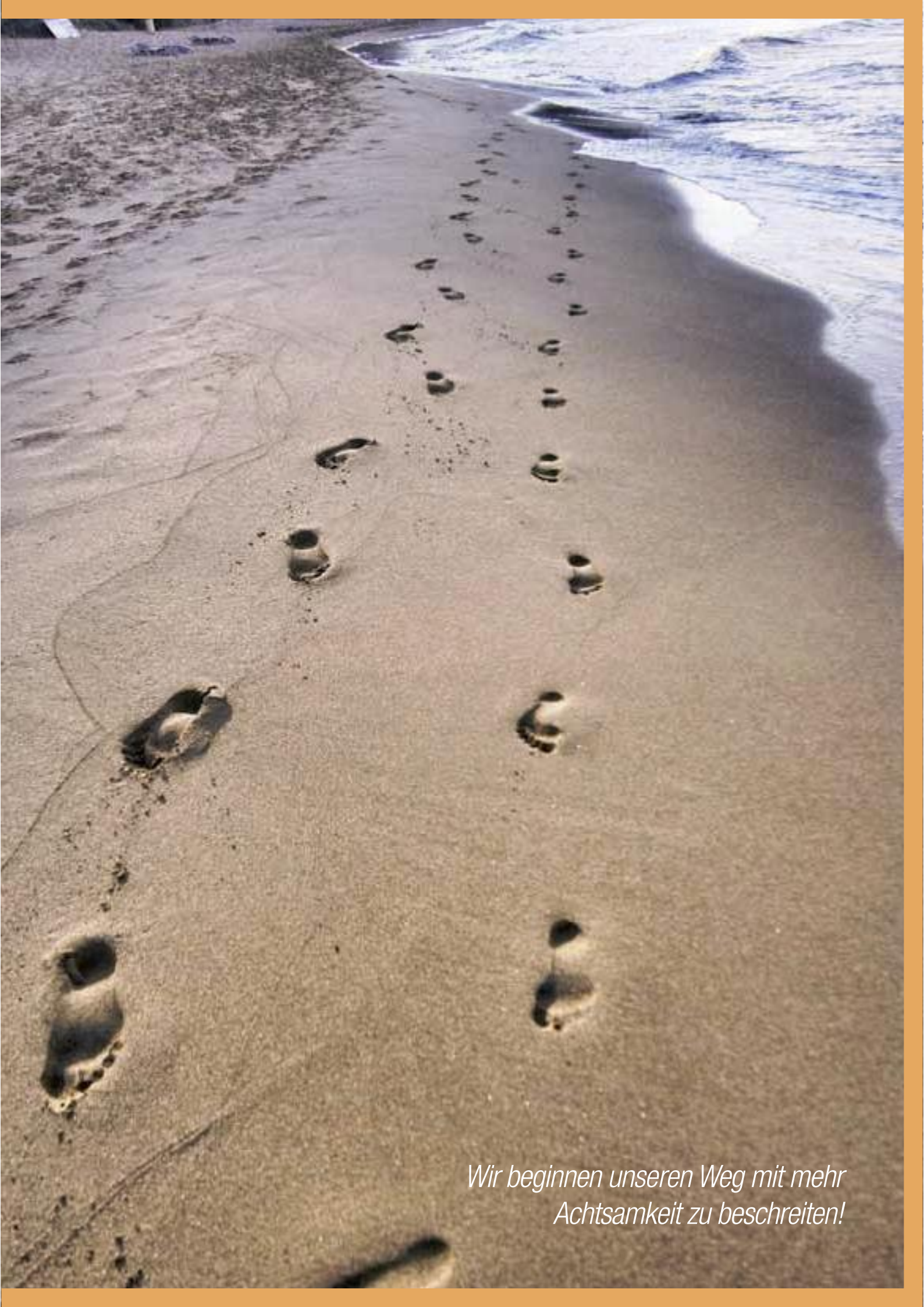
Meridianfamilien Skript Hara Shiatsu Institut Tomas Nelissen

Kochtag Skript von Martina Lang

Bilder: von Sabine Stückler & Isabella Posch, Microsoft/ClipArt,

Hausapotheke Skript Hara Shiatsu Institut Tomas Nelissen





*Wir beginnen unseren Weg mit mehr
Achtsamkeit zu beschreiten!*

DIE LEBERREINIGUNG

Die Leberreinigung bringt unser Chi zum Fließen

Die Leberreinigung ist eine unkomplizierte, leicht durchführbare und sehr effektive Reinigungsmethode für unsere Leber. Auf schonende Art und Weise verhilft sie ihr wieder ihre normale Funktionstüchtigkeit zu erreichen. Denn ein entspannter „Flow“ von Chi und Blut ist das Wichtigste für eine gut arbeitende Leber. Nachdem sie unser größtes und wichtigstes Stoffwechselorgan ist, ist sie für eine hohe Vielzahl an Prozessen in unserem Körper zuständig.

Reinigt man nun die Leber, reinigt man auch die anderen Organe und somit den ganzen Körper.

Nehmen wir dieses wunderbare Organ also einmal genauer unter die Lupe und betrachten wir die östliche und westliche Sicht von Leber und Gallenblase.

Leber und Galle aus der östlicher Sicht

In der traditionellen chinesischen Lehre wird ein Jahr in 5 Wandlungsphasen/5 Elemente unterteilt. Jedes einzelne Element verkörpert eine spezielle Jahreszeit. Holz steht für den Frühling, Feuer für den Sommer, Erde für den Spätsommer und die Übergangszeit zwischen zwei Wandlungsphasen, Metall für Herbst und Wasser schließlich für den Winter. Jede Phase bzw. Jahreszeit hat ihre eigene Charakteristik und Wirkungsweise auf uns und unsere Umwelt. So steht - als Beispiel - der Frühling, dem das Element Holz und die Farbe Grün zugeordnet ist, am Anfang des Jahres. Im Frühling übersäht uns die Natur mit Blüten und Knospen. Alles wächst und gedeiht auf rasche, ja förmlich explosive Art und Weise. Selbst auf unsere Gefühlswelt hat der Frühling Einfluss. All die angesammelte Energie vom Winter wartet jetzt darauf endlich in Erscheinung treten zu können.



Holz repräsentiert auch die Phase der Kindheit welche für Lebendigkeit und schnelles Wachstum steht. In dieser Phase entsteht etwas völlig Neues welches großes Potenzial in sich trägt und sich ungehindert nach außen entfalten möchte. Das Wesen des Holzes ist Bewegung, Flexibilität, Expansion, Leben, Vitalität, Dynamik, Aktivität und Kreativität. Hier geht es um Ausdehnung und um nach oben steigende und expansive Kräfte.

Wie Leber und Galle in Bezug zum Element Holz stehen

Den einzelnen Wandlungsphasen werden neben den Jahreszeiten auch Organe, Farben, Geschmäcker und Emotionen zugeordnet. So gehören zum Holz die Leber als das Yin-Organ und die Gallenblase als das Yang-Organ.

Eine gute Verteilung von Blut und Chi ist wichtig für unsere Gesundheit

Unser Blut hat die Aufgabe, dass es unseren Körper, unsere Extremitäten und Organe optimal mit Sauerstoff, Nähr- und Mineralstoffen versorgt. Chi – Energie – nehmen wir über die Nahrung, die wir essen und die Luft, die wir einatmen auf. Das ist quasi der Treibstoff der unser Auto/unseren Körper funktionieren lässt. Je besser wir auf ihn schauen und je besser die Qualität der Nahrungsmittel ist die wir ihm zuführen, desto besser und länger wird er funktionieren.

Die Leber hat hierbei die Aufgabe Blut für unsere Körperfunktionen bereit zu stellen und es zu speichern. Tagsüber, wenn der Mensch aktiv ist, wird Blut mit Hilfe der aktiven Kraft Chi gleichmäßig in alle Organe verteilt, sodass sie befeuchtet und genährt werden. Abends wird das Blut in der Leber gespeichert und ergänzt. Daher ist die Leber mit ihren Funktionen nicht nur in der HARA-Shiatsu-Schule sondern auch in der traditionellen chinesischen Lehre das wichtigste Organ für den freien Fluss von Blut und Chi.

Leber und Galle aus der westlichen Sicht

Physiologisch gesehen, ist die Leber unsere größte Drüse und das wichtigste Entgiftungsorgan im menschlichen Körper. Sie ist unser größtes Stoffwechselorgan und somit für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung“ unseres Körpers verantwortlich. Sie ist für die Produktion lebenswichtiger Eiweißstoffe (z. B. den Gerinnungsfaktoren), für die Verwertung von Nahrungsbestandteilen (z. B. der Speicherung von Glukose und Vitaminen) und auch für die Gallenproduktion zuständig. Nährstoffe, die aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden, gelangen über die Pfortader zur Leber und werden dann von dieser je nach Bedarf, ans Blut abgegeben oder aus dem Blut entfernt.

Folglich ist sie auch für den Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten, Hormonen und Giftstoffen zuständig.

Eine der wichtigsten Funktionen unserer Leber ist es, Galle zu produzieren. Die Gallenflüssigkeit, die in der Leber produziert wird, ist eine grünlich-gelbliche, zähflüssige Substanz. Sie ist basisch und hat einen bitteren Geschmack. Die Gallenflüssigkeit ist wesentlich für die Fettverdauung und sorgt dafür, dass die Fette gemeinsam mit der Gallensäure im Dünndarm in den Blutkreislauf aufgenommen werden können.

Die Gallenblase dient als Speicherplatz und Reservoir für die Gallenflüssigkeit um, wenn Nahrung zur Verdauung bereit gestellt wird, diese abgeben zu können. Die meisten Nahrungsmittel können ohne Galle nicht richtig verdaut werden. Somit muss die Nahrung erst mit Galle vermischt werden, damit der Dünndarm das dort vorhandene Fett und Kalzium aufnehmen kann. Wenn Fett allerdings nicht richtig aufgenommen wird, ist dies ein Anzeichen dafür, dass die Gallenproduktion unzureichend ist. Das unverdaute Fett bleibt im Darm. Wenn das Fett zusammen mit anderen Abfallprodukten den Dickdarm erreicht, wird es teilweise von Bakterien in Fettsäuren zersetzt oder wird mit dem Stuhl ausgeschieden. Da Fett leichter ist als Wasser, schwimmt der Stuhl an der Wasseroberfläche. Wenn Fett nicht aufgenommen wird, dann wird auch das Kalzium nicht aufgenommen und das Blut erleidet einen Mangel. Demzufolge holt sich das Blut das fehlende Kalzium aus den Knochen. Über lange Zeit hin gesehen, begünstigt das Osteoporose (Knochenschwund).

Galle zersetzt die Fette aus der Nahrung, sie entfernt aber auch Giftstoffe aus der Leber. Eine der wenig bekannten aber extrem wichtigen Aufgaben der Galle ist es, den Darm zu entsäuern und zu reinigen.

Welchen Einfluss die Leber auf unsere Emotionen hat

Nicht nur körperlich auch emotional hat die Leber großen Einfluss auf uns und wir ebenso auf sie. Sie ist das wichtigste Organ für unsere Emotionen, sie ist die Mutter unserer Emotionen. Ist die Holzenergie im freien Fluss, sind wir geduldige, tolerante und vor allem flexible Zeitgenossen. Tatenkraft, Abenteuerlust und konsequentes Handeln zählen zu unseren Stärken. Ist unser Leber-Chi jedoch blockiert beherrschen Frustration, Unzufriedenheit, Zorn und Wut unsere Emotionen. Seien diese Emotionen nun nach außen oder nach innen gegen uns gerichtet, sie reagiert in jedem Fall darauf – ebenso wie auf Kränkungen – empfindlich. Sprichwörter wie „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „Mir kommt gleich die Galle hoch“ kommen deshalb nicht von irgendwo! Ein ausgeglichenes Holzelement kann mit Wut und Zorngefühlen jedoch richtig umgehen und weiß diese Emotionen in geregelte Bahnen zu leiten.

Flexibilität ist ein besonderes Kennzeichen der Leber.

Damit ist sowohl die körperliche Flexibilität, also die Beweglichkeit der Muskeln und Sehnen, als auch die geistige Flexibilität gemeint, nämlich, sich auf neue Situationen einstellen zu können und Veränderungen als positiv zu erleben. Mit einer guten Funktion in diesem Bereich können wir unsere Standpunkte leichter ändern und Situationen von verschiedenen Perspektiven aus betrachten. Demzufolge sind Auge und Sehsinn dem Holz, sprich der Leber, zugeordnet. Das Auge kann rasch wechselnde Dinge gut wahrnehmen und prompt reagieren.

Holz benötigt Freiraum und ein gewisses Maß an Autonomie um sich entfalten zu können.

Beste Erde und umfassende Pflege können einen Eichenbaum-Bonsai nicht in eine große, städtische Eiche verwandeln. Eingeschränkte Lebensweise bzw. ein sich nicht seinem Naturell entsprechendes Entfalten können, begünstigen eine Leber-Chi-Stagnation. Auch Druck wirkt sich negativ auf die Leber aus. Sei es nun der Leistungsdruck im Beruf, Druck im privaten Bereich oder auf emotionaler

Ebene. Es stellt sich dann immer die Frage „Lebe ich mein Leben so wie ICH es mir vorstelle oder so wie es die Anderen wollen?“.

Unsere Leber ist wie ein Architekt der Visionen und Pläne entwickelt.

Damit dies überhaupt erst möglich wird bzw. die Basis für neue Handlungen gelegt werden kann, müssen Eindrücke und Erfahrungen gesammelt werden. Dafür ist unter anderem der Elementargeist HUN zuständig. Er ist unsere Wanderseele und vergleichbar mit dem westlichen Verständnis des Unterbewußten. Er saugt, wie ein Schwamm, alle Eindrücke und Erfahrungen auf und speichert sie vorurteilslos ab. HUN ist das was nach unserem körperlichen Ableben überbleibt, unser Geist – unsere Seele die später, mit den gesammelten Informationen wieder in einen neuen Körper inkarniert, um dort – im Idealfall – wieder neue Erfahrungen zu machen. Die Wanderseele ist stark mit unserem Blut verbunden und öffnet sich über die Augen, welche das Fenster zu unserer Seele sind.

Die Gallenblase hingegen ist unser Entscheidungsträger nach außen und setzt die Pläne und Visionen auch in die Tat um. So wird jemand mit einem harmonisch fließenden Leber- und Gallenblasen-Chi einerseits flexibel in seinem Denken und Handeln sein, andererseits Entscheidungen schnell, aber doch gut überlegt fällen können.

Gerade dieser Funktionskreis ist von besonderer Wichtigkeit. Er regelt nicht nur den Energiefluss in seinen eigenen Organen, sondern sorgt auch für Harmonie in allen anderen Funktionskreisen!

Die energetische Bedeutung von Leber- und Gallensteinen

Alles was im menschlichen Körper geschieht hat seine eigentlichen Ursachen auf der geistigen Ebene, der Ebene unserer Gedanken und unserer Psyche. Wir sollten uns daher mit dem auseinandersetzen worüber wir verbittert sind. Sozusagen den Frieden mit den bitteren Ereignissen unseres Lebens finden.

*Unsere Leber entwickelt Visionen und Pläne.
HUN, ihr Elementargeist, hilft ihr dabei*



Ernährung, Medikamente und Hormone

So, wie wir uns auf geistiger Ebene dem Bitteren zuwenden und es annehmen, so können wir das auch auf der Nahrungsebene unterstützen, indem wir vermehrt Bitterstoffe zu uns nehmen, welche die Leber unterstützen. Denn durch die vermehrte Aufnahme von Bitterstoffen geben wir dem Körperbewusstsein die Botschaft, dass wir das Bittere annehmen und verdauen wollen.

Unsere Gesellschaft neigt generell dazu das Bittere zu verdrängen.

Am besten sehen wir das an Alkoholkranken, die sich mit Alkohol betäuben, um ihre Schicksalsschläge nicht anschauen und verarbeiten zu müssen. Ein anderer, noch weiter verbreiteter Mechanismus ist die Flucht in Süßigkeiten und Zuckergetränke (also auch eine Ausblendung des Bitteren). Auch hierbei wird die Leber vom Unverarbeiteten angegriffen, was dann meist zu Übergewicht führt weil die Leberfunktion eingeschränkt wird.

Zusammenfassend können wir sagen, dass zuviel tierisches Eiweiß (auch Käse- und Milchprodukte!), Fastfood und Fertiggerichte, Fett, Zucker, Alkohol, Medikamente und übermäßige Hormonbelastung (z. B. durch Verhütungsmittel, Fleischkonsum) unsere Leber und Gallenblase sehr belasten. Gemeinsam mit exzessivem Lebenswandel und Druck auf allen Ebenen lässt uns das schließlich „sauer“ werden.

Sauer ist im übrigen auch der Geschmack der dem Holz zugeordnet wird. Wir kennen alle den Gesichtsausdruck wenn wir in etwas Saures beißen – es zieht uns alles zusammen. Und so verhält es sich auch mit unserem Körper und unseren Emotionen, wenn wir ständig „sauer“ sind. Unser Körper zieht sich mehr und mehr zusammen und wird mit der Zeit fester, steifer und unbeweglicher. Er lässt keine Flexibilität mehr zu – körperlich wie emotional. Unser Holz wird spröde und dadurch anfälliger für Verletzungen. Nachdem dem Holz Muskeln und Sehnen zugeordnet sind, sind es auch die, an denen wir schnell eine Veränderung feststellen können (z. B. Probleme mit der Hüfte oder Gelenks- und Schulterbeschwerden, etc.)

All diese Faktoren – Ernährung, Emotionen, Stress etc. haben Einfluss auf unsere Leber und führen dazu, dass sie mehr und mehr verstopft. Daraus folgt, sie kann nicht mehr genügend Gallensaft produzieren und muss automatisch intensiver arbeiten. Das ist ein Kreislauf den man mit einer Leberreinigung durchbrechen kann. Mittels dieser Reinigung wird ihr die Möglichkeit zur Regeneration gegeben. Kein anderes Organ kann sich selbst so gut regenerieren wie unsere Leber selbst!

Körperliche Anzeichen einer Leber-Chi-Stagnation

Neben den bereits erwähnten emotionalen Dysbalancen erkennen wir Leber-Chi-Stauungen und -Stagnationen körperlich an allgemeiner Bewegungseinschränkung besonders an Schulter, Hüfte und Gelenken, steifer Nacken, Gelenksschmerzen, Schulterstarre, Rückenschmerzen (besonders zwischen den Schulterblättern), Gicht, häufige, seitliche Kopfschmerzen und Migräne-Attacken, gelbliche Verfärbung der Haut und der Augen (oft auch trübe Sicht), Altersflecken (besonders auf Handrücken und Gesicht), unreine, fettige Haut, zugeschnürter Kehle, Steifheit und Unbeweglichkeit der Muskeln und Sehnen, morgentliche, chronische Müdigkeit, Blähungen, Durchfall und Verstopfung (wechselnd), brüchige und glanzlose Nägel, Druck im Bereich des Zwerchfells/Brustkorb, Beschwerden vor und während der Menstruation (PMS) wie Krämpfe, Stimmungsschwankungen, Brustspannen, sowie dunkles und klumpiges Menstruationsblut und Wechseljahrsbeschwerden.






Wo will ich hin? Wie entscheide ich mich? Ist eine Entscheidung getroffen dann BITTE bleib' dabei! Die Galle dankt es dir!

Warum Leberreinigung?

Mit dem Beginn einer Leberreinigung steigen wir also in den Prozess einer Reinigung ein – körperlich wie emotional. Schritt für Schritt werden Stagnationen aufgelöst. Wir unterstützen Leber und Gallenblase sich zu regenerieren und verhelfen ihnen dabei, wieder volle Funktion zu erlangen. Die dadurch entlastete Leber kann demnach wieder genügend Gallensaft produzieren.

Dieser Prozess kann mitunter 6 bis 8 Reinigungen nach sich ziehen.

Es empfiehlt sich, die Reinigung jedes Monat bzw. in einem Rhythmus von 2 bis 3 Wochen durchzuführen. Kann man die Reinigung nicht in solch regelmäßigen Abständen durchführen, ist es auch nicht schlimm, wenn etwas mehr Zeit dazwischen liegt. Wichtig ist nur, wenn man mit der Leberreinigung begonnen hat, sie solange macht, sodass nach zwei hintereinander folgenden Reinigungen keine Steine mehr ausgeschieden werden. Die Leber über längere Zeit (drei oder vier Monate) halb gereinigt zu lassen, kann unter Umständen mehr Unwohlsein bereiten, als sie gar nicht zu reinigen. Im Anschluss empfiehlt es sich einmal im Halbjahr eine Reinigung profilaktisch durchzuführen. Denn jede Reinigung gibt der Leber wieder einen Schub nach vorne und entfernt Toxine die sich in der Zwischenzeit wieder angesammelt haben.



*Statt kraftvoll und flexibel – nur mehr spröde und morsch.
Das passiert auch mit unserer Leber, wenn sie nicht
ihre Flexibilität verliert...*

Wann ist es vom Zeitpunkt her angebracht, eine Leberreinigung zu machen?

Von den Jahreszeiten her, bietet sich sicher der Frühling – also die Holz-Zeit – als DER optimale Zeitpunkt für einer Leberreinigung an. Aber auch im Sommer und Herbst kann man sie durchaus einplanen. Einzig der Winter sollte als Zeit der Reinigung gemieden werden. In dieser Jahreszeit ist unser Körper auf Sammeln und Rückzug eingestellt. Jetzt etwas in Form einer Reinigung hergeben zu müssen wäre für unseren Organismus zu belastend. Wir würden für Krankheiten anfälliger werden.

Der Frühling jedoch, vertreibt trübsinnige Verstimmungen und spornt uns wieder für mehr körperliche Betätigung an. In dieser Zeit fällt es dem Körper leichter sich von Schlacken und Ablagerungen zu trennen. Obwohl wir die Leberreinigung zu allen Zeiten im Monat durchführen können, ist sie aber noch erfolgreicher, wenn der Ausscheidungstag an einem Tag bei abnehmenden Mond stattfindet. Die 6-Tage-Vorbereitungsphase kann auch 5-6 Tage vor Vollmond begonnen werden.

Wie sieht die Vorbereitungsphase bzw. der Ablauf einer Leberreinigung aus?

Die Leberreinigung benötigt 6 Tage zur Vorbereitung, gefolgt von 16-20 Stunden aktueller Reinigung. In dieser Zeit sollte man sich bewusst mehr Zeit für sich nehmen und Stress vermeiden. Der Ausscheidungstag sollte idealerweise am Wochenende erfolgen um genügend Ruhe und Zeit für sich und seinen Körper zu haben.

Was wir für die Leberreinigung benötigen:

- *BIO-Apfelsaft: 6x 1-Liter (jeweils einen Liter pro Tag, wobei auch mehr getrunken werden kann)*
- *ca. 100 gr. Bittersalz (aus der Apotheke): 4 EL aufgelöst in 720 ml Wasser – bzw. 4x 180 ml Wasser mit je einem Esslöffel Bittersalz*
- *120 ml kalt gepresstes (natives) BIO-Olivenöl*
- *180 ml frisch gepressten BIO-Grapefruit-Saft (am Besten sind die rosa-farbenen Grapefruits) oder frische BIO-Zitronen und BIO-Orangen*

Die Vorbereitungsphase

- *6 Tage lang täglich einen Liter Apfelsaft trinken (wenn er gut vertragen wird, kann es auch mehr sein)*

Warum wir gerade Apfelsaft verwenden: Der Apfelsaft hat eine stark reinigende Wirkung. Seine natürliche Säure weicht die Gallensteine auf und vereinfacht dadurch das Ausscheiden durch die Gallengänge. Bei empfindlichen Personen kann er in den ersten Tagen zu Blähungen oder in seltenen Fällen zu Durchfall führen. Der Durchfall besteht hauptsächlich aus, der in der Leber und in der Gallenblase aufgestauten, Galle (erkennbar an der braun/gelben Farbe des Stuhls). Die, durch den Apfelsaft verursachte Gärung, weitet die Gallengänge. Sollte dies als unangenehm empfunden werden, kann der Apfelsaft mit Wasser verdünnt werden.

Was wir bei der Einnahme des Apfelsaftes unbedingt beachten sollten:

- *langsam über den Tag verteilt trinken*
- *nicht zu den Mahlzeiten und nicht unmittelbar vorher und während 2 Stunden nach dem Essen trinken*
- *der Saft zählt als zusätzliche Trinkmenge, ersetzt also nicht andere Mengen an Wasser oder Tee*
- *nicht am Abend trinken*
- *um eine schädigende Wirkung der Säure auf die Zähne zu vermeiden, empfiehlt es sich nach dem Trinken den Mund mit Natron-Wasser zu spülen*

Alternativen bei Unverträglichkeit von Apfelsaft:

- Alternativ kann Apfelsäure in Puderform verwendet werden. Die Vorbereitungsphase ist die gleiche, der tägliche Apfelsaft wird lediglich durch 1/2-1 TL Apfelsäure vermischt mit 2-4 Gläsern Wasser (Raumtemperatur) ersetzt. Diese Mischung wird in kleinen Schlucken über den Tag verteilt getrunken.
- Cranberrysaft beinhaltet ebenfalls viel Apfelsäure und kann in der Vorbereitungsphase getrunken werden (1/3 Saft mit 2/3 Wasser vermischt, 3-4 Mal täglich 6 Tage lang).
- Apfelessig: 4 x pro Tag 1-2 EL Essig in ein Glas Wasser mischen – 6 Tage lang trinken.

Ernährungs-Empfehlung während der 6 Tage:

In den 6 Tagen der Vorbereitungsphase verzichten wir auf kalte oder gekühlte Nahrung und Getränke. Sie unterkühlen die Leber und reduzieren dadurch den Wirkungsgrad der Leberreinigung. Alle Speisen und Getränke sollten warm sein, zumindest Zimmertemperatur haben. Um die Leber auf die Reinigung optimal vorzubereiten vermeiden wir weiters alle Nahrungsmittel tierischer Herkunft (Fleisch, Eier), Milchprodukte (Käse, Joghurt, Topfen, Milch etc.) und gebackene/gebratene/frittierte Speisen. In der Zeit verzichten wir auch auf üppige Mahlzeiten, Süßes (auch Weißmehlprodukte), Brotmahlzeiten, Kaffee und Alkohol.

Was wir während des 6. Tages der Vorbereitung (letzter Apfelsaft-Tag) tun sollten:

Am Morgen bereiten wir uns ein leichtes, warmes Frühstück (z. B. warmer Getreidebrei; Haferflocken etc.) zu. Zucker, andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck, kalte Cerealien usw. sind zu vermeiden. Früchte oder Fruchtsäfte sind ok. Zu Mittag gekochtes oder gedünstetes Gemüse mit weißem Reis (am besten Basmati-Reis) essen und nur mit unraffiniertem Meersalz würzen.

Ab 14 Uhr nichts mehr Essen und Trinken (außer Wasser) andernfalls kann es sein, dass keine Steine ausgeschieden werden.

Der Tag der Reinigung

Um den größtmöglichen Nutzen aus der Leberreinigung zu erzielen ist es sehr wichtig, den folgenden Zeitplan EXAKT einzuhalten!

18.00 Uhr: 4 Esslöffel Bittersalz (Magnesium-Sulfat) in 720 ml Quellwasser (kohlenstofffreies Mineralwasser) auflösen. Diese Menge reicht für 4 Portionen von je 180 ml. Nun die erste Portion trinken. Den bitteren Geschmack bekommt man mit einigen Schlucken Wasser bzw. ein paar Spritzer Zitronensaft wieder weg. Man kann auch den Mund ausspülen oder die Zähne putzen.

Warum Bittersalz? Es weitet die Gallengänge und ermöglicht so eine sanfte Ausscheidung der Gallensteine. Sollte man auf Bittersalz allergisch sein oder es einfach nicht schlucken können, kann auch die nächstbeste Wahl – Magnesiumzitrat in gleichen Mengen verwendet werden.

Unverträglichkeit gegenüber Bittersalz: Magnesiumzitrat kann alternativ zum Bittersalz verwendet werden. Es ist in den meisten Apotheken erhältlich aber nicht ganz so wirkungsvoll wie Bittersalz selbst.

20.00 Uhr: Jetzt die zweite Portion (180 ml) der Bittersalzmischung trinken.

21.30 Uhr: Wer bis jetzt keinen Stuhlgang hatte und in den letzten 24 Stunden keine Darmspülung durchgeführt hat, macht jetzt einen Wassereinlauf (der Einlauf sollte mindestens einen Liter beinhalten). So sollte der Darm freigemacht werden.

21.45 Uhr: Grapefruits (oder Zitronen und Orangen) gründlich waschen; den Saft von Hand pressen und Kerne und Fruchtfleisch entfernen. Es werden 180 ml Saft benötigt. Danach den Saft mit dem Olivenöl (120 ml) in einem Shaker (Schüttelbehälter mit Deckel) füllen und kräftig – bis es sich gut vermischt hat – durchschütteln. Idealerweise sollte die Mischung um 22 Uhr getrunken werden. Wer aber noch einige Male auf die Toilette gehen muss, kann die Einnahme um maximal 10 Min. verzögern.

Unverträglichkeit gegenüber Olivenöl: Sollte man darauf allergisch sein oder es nicht gut vertragen, können folgende Öle als Ersatz verwendet werden: Macadamianussöl, kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder andere kaltgepresste Öle – außer Rapsöl! Trotz guter Wirkungsweise aller dieser Öle, wirkt kaltgepresstes Olivenöl am Besten.

22.00 Uhr: Jetzt die Mischung stehend (wichtig, nicht sitzend!) neben dem Bett – wenn möglich auf einmal – trinken. Manche trinken die Mischung mit einem Strohhalm. Falls nötig, kann man auch ein wenig Honig zwischen den Schlucken nehmen um das Ganze schneller und angenehmer trinken zu können. Es ist wichtig die Grapefruit-Öl-Mischung innerhalb von 5 Minuten aus zu trinken.

Danach SOFORT HINLEGEN! Dies ist äußerst wichtig, um die Gallensteine ausscheiden zu können!

Nun das Licht ausmachen und sich flach auf den Rücken mit 1-2 Kopfkissen unter dem Kopf hinlegen. Der Kopf sollte höher als der Körper liegen. Sollte das unangenehm sein, ist es auch möglich sich auf die rechte Seite zu legen und die Knie dabei bis unter das Kinn anzuziehen. **WICHTIG:** Jetzt für 20 Min. nicht sprechen und bewegen!

Danach die Aufmerksamkeit auf die Leber richten. Mit der Zeit können wir vielleicht sogar die Steine auf ihrem Weg entlang der Gallengänge wie Murmeln grummeln spüren. Da das Magnesium im Bittersalz die Ausgänge der Gallengänge offen hält und entkrampft und die Gallenflüssigkeit, die mit den Steinen ausgeschieden wird, die Gallengänge gut schmiert, werden keine Schmerzen zu spüren sein. Das ist der entscheidende Unterschied zu einer Gallenkolik, da in diesem Fall Magnesium und Gallenflüssigkeit fehlen. Falls möglich, schlafen.

Sollte man in der Nacht das Bedürfnis haben, zur Toilette gehen zu müssen, kann man vielleicht schon die ersten kleinen Gallensteine entdecken (erbsengrün oder bräunlich). Es ist möglich, dass einem in der Nacht und/oder am nächsten Morgen übel ist. Das kommt meist von einer starken und schnellen Ausscheidung von Gallensteinen und Toxinen aus der Leber und der Gallenblase. Dieser Vorgang drückt die Öl-Saft-Mischung zurück in den Magen. Die Übelkeit wird im Verlauf des nächsten Morgens verschwinden.

Am nächsten Morgen

6.00 bis 6.30 Uhr: Nach dem Aufwachen das 3 Glas Bittersalz (nicht vor 6.00 Uhr) trinken. Wer Durst hat, kann vor der Bittersalz-Mischung ein Glas warmes Wasser trinken. Danach einfach ausruhen, entspannen, lesen oder meditieren. Wer müde ist, kann sich nochmal hinlegen jedoch ist es für den Körper besser in aufrechter Position zu verweilen. Die Meisten fühlen sich absolut gut und machen leichte körperliche Übungen (z. B. Yoga etc.).

8.00 bis 8.30 Uhr: Die letzte Bittersalz-Lösung trinken.

10.00 bis 10.30 Uhr: Jetzt darf frisch gepresster Fruchtsaft getrunken werden. Eine halbe Stunde später können ein oder zwei Stück frisches Obst genossen werden. Eine Stunde später empfiehlt es sich eine normale (aber leichte) Mahlzeit zu essen. Bis zum Abend oder nächsten Morgen sollte man sich wieder „normal“ fühlen und die ersten Anzeichen einer Verbesserung spüren. Um den Organismus in dieser Phase weiter zu unterstützen ist es wichtig, die nächsten Tage darauf leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen!



Grapefruit-Öl-Mischung

... das Ergebnis



Darmreinigung – wichtige Maßnahme vor aber auch nach der Leberreinigung

Regelmäßiger Stuhlgang bedeutet noch lange nicht, dass der Darm nicht doch verstopft bzw. verschlackt ist. Eine Darmreinigung (entweder einige Tage vor, oder idealerweise am 6. Tag der Vorbereitung) hilft, unangenehme Erscheinungen oder Übelkeit am Tag der Leberreinigung zu vermeiden, bzw. zu minimieren. Sie verhindert einen Rückfluss der Öl-Mischung oder Abfallprodukte vom Intestinaltrakt. Sie hilft dem Körper außerdem, gelöste Gallensteine rasch aus dem Verdauungstrakt zu entfernen.

Kopfschmerzen nach der Leberreinigung

Das passiert in den meisten Fällen dann, wenn die Anweisungen nicht sorgfältig beachtet wurden. In einigen seltenen Fällen jedoch, werden Gallensteine auch noch nach absolvierter Leberreinigung ausgeschieden. Die dadurch freigesetzten Toxine können den Blutkreislauf erreichen und somit Beschwerden verursachen. In solchen Fällen kann es notwendig sein, im Anschluss an die Leberreinigung für mehrere Tage (oder solange die Beschwerden anhalten) je 1/8 l Apfelsaft mindestens 1/2 Stunde vor dem Frühstück zu trinken. Zusätzlich kann, bei Ausscheidung von später erscheinenden Steinen, eine wiederholte Darmreinigung durchgeführt werden.

Übelkeit während bzw. nach der Leberreinigung

Es kommt, obwohl selten, vor, dass manchen Menschen in der Nacht sehr übel wird oder sie sich sogar übergeben müssen. Dies wird durch die Kontraktion der Gallenblase verursacht, wobei Gallenflüssigkeit und Gallensteine mit einer solchen Kraft ausgeschieden werden, dass die Öl-Mischung in den Magen zurückgepresst wird. Auch wenn man sich übergeben muss, die Wirkung der Öl-Mischung bleibt die gleiche. Bei Übelkeit hilft es am schnellsten sich aufrecht hinzusetzen.

Was wir von der Reinigung erwarten können

Die wässrigen Durchfälle vom Morgen und vielleicht noch vom Nachmittag nach der Leberreinigung, liefern zahlreiche Gallensteine in unterschiedlichen Farben, Formen und Größen. Die meisten Gallensteine sind erbsengrün wobei die hellsten die Neuesten und dunkelgrüne bis schwärzliche Gallensteine die Ältesten sind. Mitunter können jedoch auch gelb-braune und sogar weiße Gallensteine ersichtlich sein. Bei denen handelt es sich um verkalkte Gallensteine aus der Gallenblase, die schwere toxische Substanzen beinhalten und einen geringen Cholesterinanteil haben. Weiters kann es auch sein, dass in der Toilette eine Schicht weißer oder gelber Spreu oder „Schaum“ auf der Wasseroberfläche ersichtlich ist. Dieser besteht aus Millionen kleiner scharfkantiger Cholesterinkristalle, die leicht einen kleineren Gallengang verletzen können.

Die Leber wird bald (oft schon binnen weniger Stunden) nach der Reinigung damit beginnen, sehr viel effizienter zu arbeiten. Schmerzen lassen nach, Energie, Vitalität kommen zurück und Geistesfrische (Klarheit), erhöhte Kreativität wird sich bemerkenswert verbessern. Die Verdauung verbessert sich, der Körper wird flexibler und verbesserte emotionale Gesundheit stellen sich ein.

Bereits wenige Tage nach der Reinigung werden wieder weitere Steine aus der Leber in Richtung der zwei Hauptgallengänge am Leberausgang nachrutschen. Dies bewirkt, dass das anfänglich gute Allgemeinbefinden wieder nachlässt und ältere Beschwerden wieder auftauchen können. Allerdings zeigt diese Reaktion auch, dass immer noch Steine vorhanden sind die nur darauf warten, bei der nächsten Reinigung ausgeschieden zu werden.

Warum war die Leberreinigung nicht erfolgreich?

In einigen Fällen, wenn auch nur selten, bringt die Leberreinigung nicht den gewünschten Erfolg. Folgende Gründe könnten dafür verantwortlich sein:

Ernährungsfehler während der Vorbereitungsphase

Es ist äußerst wichtig in den 6 Tagen der Vorbereitung keine Nahrungsmittel tierischer Herkunft (Fleisch, Eier, Milch- und Käseprodukte) zu sich zu nehmen. Kaffee, Zucker, Alkohol, aber auch kalte Nahrungsmittel wie Brötchen, Rohkost und Salate sowie kalte Getränke belasten die Leber und können eine erfolgreiche Ausscheidung verhindern.

Keine ausreichende Ruhephase

Während der Vorbereitungszeit und auch der Zeit der Ausscheidung sollte der Körper nicht unnötig mit Stress belastet werden. Es empfiehlt sich daher, in dieser Zeit beruflich wie auch privat kürzer zu treten.

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Wenn nicht unbedingt notwendig, sollten Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel während der Vorbereitungs- und auch Ausscheidungsphase nicht eingenommen werden.

Starke Verstopfung der Gallengänge der Leber

Bei einer starken Verstopfung hat der Apfelsaft es nicht geschafft, die Gallensteine weich zu machen. Die Kräuter „Chinese Gentian“ und „Bupleurum“ helfen, diese Verstopfung aufzubrechen und können dadurch die Leber auf die Reinigung besser vorbereiten. Diese Kräuter sind als Tinktur (Chinese Bitters) bei Prime Health Products erhältlich. Eine weitere Methode besteht darin, drei Esslöffel puren, ungesüßten Zitronensaft 15-30 Min. vor dem Frühstück einzunehmen. Dadurch wird die Gallenblase stimuliert und auf eine erfolgreiche Leberreinigung vorbereitet. Nähere Informationen dazu im Buch „Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“ von Andreas Moritz.

Verstopfter Dickdarm

Bei vielen Menschen funktioniert die Leberreinigung deshalb nicht, weil der Dickdarm verstopft ist. Schlacken und Gase verhindern eine angemessene Ausschüttung an Galle und machen den Weg für die Öl-Mischung im Magen-Darmtrakt sehr beschwerlich. Die beste Zeit einer Colon-Hydro-Therapie oder einer Alternative ist der Tag der Ausscheidung (Tag 6). Wer keine Möglichkeit zu einer Colon-Hydro-Therapie hat, kann sich auch zu Hause mittels eines Irrigators einen Einlauf machen.



Ruhe ist sehr wichtig während der Leberreinigung

Kontraindikationen

Für die Leberreinigung sollten wir uns prinzipiell gesund und fit fühlen. Bei akuten Infektionen oder Entzündungen auch wenn es nur eine Erkältung ist, ist sie kontraindiziert. Bei chronischen Krankheiten kann sie allerdings Verbesserung schaffen. Da die Menstruation an sich schon ein Prozess der Reinigung ist, empfiehlt es sich für Frauen in dieser Zeit keine Leberreinigung durchzuführen. Weiters sollte man keine Leberreinigung während der Schwangerschaft und bis 6 Monate nach der Entbindung machen.

Kranke oder bereits entfernte Gallenblase

Selbst in diesen Fällen ist eine Leberreinigung möglich. Es empfiehlt sich nur, anstatt des Apfelsaftes über einen Zeitraum von 2-3 Wochen vor der Leberreinigung entweder Cranberrysaft oder die Gold-Coin-Grass-Kräutertinktur einzunehmen. Eine allgemeine Empfehlung wäre, einen Gallenzusatz zu nehmen – über das passende Produkt informiert am Besten der Arzt. Detaillierte Informationen dazu sind auch im Buch „Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“ von Andreas Moritz zu finden.

Hausmittel für Leber und Galle

Neben der Leberreinigung bieten sich uns auch andere Möglichkeiten unsere Leber und Galle bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Ohne viel Zeitaufwand und leicht in den Alltag integrierbar können wir dieses sensible System in ihrer Arbeit und Funktion natürlich stärken. Die Natur bietet uns dazu zahlreiche und vor allem heimische Kräuter die wir in Form von Tees, Tinkturen, Wickel etc. anwenden können. Die gängigsten und bewährtesten Heilpflanzen sind sicherlich der Löwenzahn (Kraut und Wurzel), Mariendistelsamen, Stiefmütterchenkraut, Schafgarbe, Ringelblumenblüten, Maishaar und Johanniskraut.

TEE

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode die therapeutischen Effekte von bitterstoffhaltigen Heilpflanzen zur Reinigung, Entgiftung und Revitalisierung der Leber und des Gallensystems zu nutzen sind Teezubereitungen. Im Folgenden werden einige Teemischungen vorgestellt welche einfach in der Zubereitung und groß in ihrer Wirksamkeit sind:

Maishaartee

Zubereitung: 1 Handvoll getrocknetes Maishaar (aus der Apotheke) aufkochen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Schmeckt süß und angenehm.

Wirkung & Indikation: Dieser Tee reguliert den Blutzuckerspiegel, leitet Nässe und Schleim aus (hilft beim Abnehmen) und wirkt Heißhunger entgegen. Weiters senkt er erhöhtes Cholesterin und Blutfette und ist ein sehr leichtes Mittel gegen Gallenblasenablagerungen.

Schafgarbe

Zubereitung: 1 EL mit kochendem Wasser übergießen, bis zu 10 Minuten ziehen lassen.

Wirkung & Indikation: Entspannt Leber und Gallenblase, bewegt Qi, sehr gut bei Ärger und Grant, PMS.



Ringelblumenblüte

Zubereitung: 1 EL mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.

Wirkung & Indikation: Löst Qi-Stagnation von Leber und Gallenblase.

WICKEL & AUFLAGEN FÜR LEBER UND GALLE

Schon unsere Großmütter legten bei Völlegefühl und Problemen mit der Fettverdauung einen Leberwickel an um sanft Abhilfe zu schaffen. Wickel stehen in enger Beziehung mit der Wassertherapie und besitzen jahrtausendealte Tradition. Die Behandlung mit kaltem und heißem Wasser gehört – ähnlich wie die Anwendung von Heilkräutern – zu den ältesten therapeutischen Maßnahmen der Menschheit. Heute sind Leberwickel ein unverzichtbarer Teil vieler Therapieprogramme und Fastenmethoden.

Leberwickel

Bereits Sebastian Kneipp hat auf die Schafgarbe bei Leberbeschwerden geschworen. Schafgarbe hat eine anregende und wärmende Wirkung auf Stoffwechsel und Kreislauf. Sie eignet sich hervorragend für die Anwendung von Leberwickel wodurch wir sie beim Entgiften unterstützen.

Die optimale Zeit für einen Wickel wäre im Falle der Leber von 13.00 bis 15.00 Uhr. Natürlich ist er auch zu anderen Zeiten wirksam jedoch sollte er nicht zu spät am Abend angewendet werden. Jedes Organ hat eine bestimmte Tageszeit in der ihre Energie unterschiedlich hoch oder niedrig ist. Bei der Leber ist es so dass ihre Hochphase in der Zeit zwischen 1.00 und 3.00 Uhr morgens liegt. Ihre energiewache Phase liegt genau 12 Stunden versetzt und ist daher in der Zeit zwischen 13.00 und 15.00 Uhr. Für gewöhnlich also genau die Zeit in der wir unsere Hauptmahlzeit zu uns nehmen. Aus diesem Grund können wir in dieser Zeit mit einem Leberwickel bzw. auch mit einem kurzen Spaziergang im Grünen oder einem kurzen Power Nap unsere Leber bei der Arbeit unterstützen.

Anwendung: Nach der Hauptmahlzeit des Tages bereiten wir einen starken Schafgarbentee (3 EL auf eine große Tasse) zu, tränken damit ein Geschirrtuch, wringen es aus und legen es so warm wie möglich auf den rechten Rippenbogen auf. Danach wickeln wir ein warmes Wolltuch drumrum und legen eine Wärmeflasche auf. Danach 20 Minuten so liegen bleiben und ruhen – anschließend noch 10 Minuten ohne aufgelegten Wickel liegen bleiben. Der Wickel bringt eine allgemein erhöhte Vitalität, eine problemlose Verdauung und harmonisiert nebenbei den weiblichen Zyklus.

PFLANZENSÄFTE UND TINKTUREN

Pflanzensäfte sowie Auszüge und Tinkturen können ebenfalls unterstützend angewendet werden. Sie können täglich und als Kur über einen bestimmten Zeitraum angewendet werden. Es ist darauf zu achten, dass die Pflanzensäfte geprüft und im Idealfall aus biologischer Herkunft stammen. Apotheken und Reformhäuser bieten dazu ein breites Angebot. Nachdem unser heimisches Kräuterangebot so vielfältig und reichhaltig ist, heben wir an dieser Stelle ein Kraut welches jedem bekannt ist hier kurz in seiner Wirkungsform und Anwendung in Bezug auf Leber und Galle besonders hervor:

Löwenzahnsaft – wirkt entgiftend

Der Löwenzahn ist reich an gesunden Bitterstoffen, den so genannten Taraxacinen. Außerdem enthält er viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, darunter Kalium und Eisen.

Medizinische Wirkung: Der frische Presssaft aus Kraut und Wurzel des Löwenzahns unterstützt durch seine Bitterstoffe die Funktion von Galle und Leber und reinigt den Körper von Giftstoffen. Außerdem regt Löwenzahn den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung. Durch den hohen Mineralstoffgehalt steigert Löwenzahn die Harnausscheidung und unterstützt so bei Frühjahrskuren die Entwässerung und Entschlackung des Körpers.

Tipp: Löwenzahnsaft entfaltet seine Wirkung am besten, wenn er unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit vor den Mahlzeiten eingenommen wird. Im Rahmen von Entschlackungskuren sollten 3-4 Mal täglich 10 ml Presssaft eingenommen werden.

Wer die Möglichkeit hat frische und unbelastete Löwenzahnblätter zu sammeln kann aus diesen auch einen köstlichen Salat zubereiten. Einfach die gesammelten Blätter waschen und mit Apfelessig, Sonnenblumenöl und etwas Salz abmachen und genießen.

Kosmetische Wirkung: Über die vermehrte Gallenbildung in der Leber und die Anregung des Gallenflusses nimmt Löwenzahnsaft auch direkten Einfluss auf die Haut. In Studien konnte eine Verbesserung der Hautbeschaffenheit bei Unreinheiten und Akne sowie eine positive Veränderung der Feuchtigkeit und Elastizität der Haut beobachtet werden. Löwenzahn kann auch äußerlich angewendet werden, um die Haut zu pflegen.

Tipp: Für eine erfrischende Gesichtskompressen eine Handvoll frische Löwenzahnblätter hacken, mit 250 ml heißem Wasser übergießen und für fünf Minuten ziehen lassen. Sud abseihen und ein sauberes Baumwolltuch darin tränken. Kompressen lauwarm auf das Gesicht legen und 15 Minuten einwirken lassen.

HEILSTEINE

Neben Kräutern und Pflanzen bieten uns auch die energetische Steinheilkunde Unterstützung. Heilsteine können äußerlich sehr gut als Donuts am Körper getragen werden oder innerlich in Form von Heilsteinwasser getrunken werden. Hierzu werden den Bedürfnissen nach individuelle Steinmischungen zusammengestellt, in einem Glaskrug mit Wasser aufgefüllt, über Nacht stehen gelassen und über den nächsten Tag verteilt getrunken.

Grüner Peridot

Fördert die Initiative, Tatkraft und Lernvermögen und hilft, das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Er löst Trauer und aufgestauten Ärger und Wut und räumt mit Belastungen durch Selbstvorwürfe und Schuldgefühle auf. Hildegard von Bingen spricht hier sehr schön von der „Reinigung des Herzens“. Körperlich regt Peridot durch seinen Nickelgehalt intensive Entgiftungsprozesse und die Tätigkeit von Leber und Galle an. Er beschleunigt Heilungsprozesse bei Infektionen, löst dabei auch notwendige Fieberschübe aus, stimuliert den Stoffwechsel und wirkt sogar gegen Pilze (Candida) und Schmarotzer, wie z. B. Warzen. Er sollte direkt am Körper getragen oder im Bereich der Leber aufgelegt werden.

Markasit

Fördert die Selbsterkenntnis, indem er vor Augen führt, wo wir Kompromisse leben, Zwängen unterworfen sind oder durch Anpassung und Unterordnung die eigenen Bedürfnisse ignorieren. Er bringt ungelebte Wünsche ans Licht und hilft dadurch, tiefere Ursachen fürs eigene Unglücklichsein zu erkennen und zu ändern. Auf diese Weise ermöglicht er auch, Krankheitsursachen zu erkennen und zu heilen (Gesundheitsstein). Körperlich regt Markasit die Leber und alle Entgiftungsvorgänge des Organismus an. Markasit sollte nur kurze Zeit aufgelegt und nie lange getragen werden, da er sonst Eisensulfid abgibt, das manchmal Hautreizungen hervorruft. Für geistige Wirkungen genügt es, ihn in der Nähe aufzustellen.

Vivianit

Wirkt belebend und befreit tief vergrabene Gefühle. Durch die Kombination von Eisen und wasserhaltigem Phosphat wird das Leben intensiv, abenteuerlich und mitunter aufregend. Vivianit bringt frischen Wind in verstaubte Beziehungen, rüttelt aus Langeweile auf und regt an, sich aktiv mit der Umwelt auseinanderzusetzen, zu streiten, wenn nötig, und Konflikte zu lösen. Körperlich regt Vivianit die Freisetzung eingelagerter Säuren aus dem Gewebe an und unterstützt Entsäuerungskuren. Er regt die Leber an und hilft bei Müdigkeit, Schwäche und Kraftlosigkeit. Vivianit sollte am besten mehrmals täglich auf den Bauch aufgelegt oder in einem Beutel am Körper bzw. in der Hosentasche getragen werden.

Auf was man sonst noch achten sollte

Besonders im Alltag ist es wichtig, für ein „LEBERfreundliches“ Umfeld zu sorgen. Nachfolgend sind einige Anregungen bzw. Möglichkeiten aufgelistet, wie man aktiv sein Leber-Galle-System unterstützen und entlasten kann:

- *regelmäßiges Essen – vorzugsweise vegan, nicht zu spät am Abend und nicht im Übermaß*
- *Kaffee und Zucker reduzieren*
- *für ausreichend Schlaf sorgen (vor allem vormitternächtlicher Schlaf!)*
- *regelmäßig Sport betreiben*
- *übermäßiges aber auch zu spätes Essen am Abend vermeiden*
- *Alkoholkonsum reduzieren*
- *vermeiden von sogenannten „Light-Produkten“*
- *entfernen von Amalganfüllungen*
- *dauerhaften Stress vermeiden*
- *natürliche Verhütungsmethode in Betracht ziehen*
- *emotionalen Ausgleich schaffen*
- *mehr Entspannung und Freude ins Leben bringen*
- *übermäßige und wahllose Einnahme von Medikamenten vermeiden*
- *sich lang ersehnte Wünsche erfüllen*
- *für Ausgleich sorgen (Tanzen, Mahlen, Musizieren ...)*