

Leberwickel

Zur Unterstützung der Leber – er wirkt entgiftend und regt die Stoffwechselprozesse an.

Gut geeignet während der Frühjahrskur, grundsätzlich aber immer wenn die Leber Unterstützung braucht, z.B. bei Verdauungsproblemen, Migräne, Neurodermitis oder großer Müdigkeit.

Ein Baumwolltuch wird mit warmem Wasser getränkt, gut ausgewrungen und dann über der Leber (rechter Rippenbogen) auf die Haut gelegt. Darüber wird eine Wärmflasche gegeben und das Ganze dann mit Tüchern (möglichst aus Wolle) gut bedeckt.

Der Wickel bleibt eine halbe Stunde liegen (währenddessen Sie auch selbst ruhen) und hinterher ist noch eine halbe Stunde Nachruhe von Vorteil, zumindest sollte der Bereich gut warm gehalten werden.

Die beste Zeit für den Leberwickel ist nach der Hauptmahlzeit am Mittag oder abends im Bett vor dem Einschlafen.

TIPP !

Statt warmem Wasser kann auch aus 1 EL Schafgarbe und 1/2 l gekochtem Wasser ein Aufguss zubereitet werden, 10 Minuten ziehen lassen und das Baumwolltuch damit tränken.

Die einfachste Variante ist die Wärmflasche auf die Leber.

Leber-Tee (schön bitter)

30 g Odermennigkraut

20 g Wegwartenwurzel oder Wermutkraut oder Tausendgüldenkraut

20 g Löwenzahnwurzel

15 g Schafgarbe

15 g Pfefferminze

2 x tägl. 1 Teelöffel mit 1 / 4 l gekochtem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nach dem Essen schluckweise trinken.

Marikka Oser
Heilpraktikerin

Praxis für Chinesische Medizin
Akupunktur - Ernährung - Kräuter

Bahndamm 3b 30853 Langenhagen
Tel. 0511/9735685
heilpraxis@marikka-oser.de
www.marikka-oser.de

Die es sich einfacher machen wollen, können **das** Leber-Stärkungskraut Mariendistel zu sich nehmen. Hier empfehle ich Tropfen der Firma Ceres Carduus marianus Urtinktur 2 bis 3 mal täglich 5 Tropfen oder das altbewährte Lebermittel der Firma Soluna – Solunat Nr. 8 – 3 x 8 Tropfen.

Da die Leber-Zeit in der Nacht zwischen 1^{oo} und 3^{oo} ist, sollte die Abendgabe, egal von welchem Lebermittel, immer kurz vor dem Schlafengehen sein.

Alle Bittergemüse, wie Chicorée, Radicchio, Löwenzahn, Endivie, Artischocke sind empfehlenswert. In kleinen Mengen im Salat mit einem wärmenden Dressing oder gegart, so wie es in der Chinesischen Medizin bevorzugt wird.

Abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale bringt in viele Gerichte eine erfrischend-bittere Komponente, worüber die Leber sich freut.

Das Grüne unterstützt ebenfalls die Leber, z.B. die Petersilie, aber auch Weizen und Grünkern haben eine stärkende Energie.

Eine weitere Möglichkeit, um den freien Fluss des Leber-Qi anzuregen, ist ein Schnapsgläschen Obstessig oder Balsamico, direkt morgens in etwas warmem Wasser getrunken.

Marikka Oser
Heilpraktikerin

Praxis für Chinesische Medizin
Akupunktur – Ernährung – Kräuter

Bahndamm 3b 30853 Langenhagen
Tel. 0511/9735685
heilpraxis@marikka-osser.de
www.marikka-osser.de