

# Naturheilkundliche Post



## Gutes für die Leber

Die Leber ist unser Hauptentgiftungsorgan und massgeblich an unserer Verdauung beteiligt. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Stoffwechsels und ständig gefordert. Nicht nur unsere Ernährung und unser Lebensstil belasten sie, sondern auch Medikamente und schädlichen Umwelteinflüsse.

Zur Förderung der Gesundheit macht es daher Sinn, unserer Leber von Zeit zu Zeit etwas Gutes zu tun.

Heilpflanzen und Nahrungsmittel, welche bitter schmecken, regen die Leber- und Gallenfunktion an. Gleichzeitig aktivieren sie unser ganzes Verdauungssystem.



Bittere Nahrungsmittel fördern eine gesunde Verdauung und sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen. Reich an natürlichen Bitterstoffen sind unter anderen: Blattspinat, Rucola, Radicchio, Artischocke, Oliven, Endivie, Chicorée, Grapefruit, Aubergine, Spargel, Sellerie und Radieschen.

«Müdigkeit, ist der Schmerz der Leber» besagt eine Weisheit aus der Naturheilkunde.

Wenn du dich öfters müde, schlapp oder gar erschöpft fühlst, wird es Zeit, deiner Leber mit Entlastung, Heilpflanzen und Leberwickel zu unterstützen.

Gönne dir eine Tee-Kur mit Löwenzahn, Schafgarbe, Mariendistel, Schöllkraut, Wegwarte oder Wermut. Fachgeschäfte bieten verschiedene Teemischungen oder fixfertige Teebeutel für eine Leber-Kur an. Für alle die keinen Tee mögen, gibt es auch eine vielfältige Auswahl an Pflanzentinkturen.

Ein altbewährtes Heilmittel für die Leber ist ein feucht-warmer Leberwickel. Nach dem Essen fördert er die Verdauung und lindert Magen-Darmbeschwerden; abends angewendet, verhilft er zu einem erholsamen Schlaf.

Anwendung eines Leberwickels: Tränke einen Waschlappen in kräftigem, heissem Schafgarbentee, alternativ nur in heissem Wasser. Den feucht-warmen Lappen legst du auf die rechte untere Brustkorbseite, bedeckst ihn mit einem trockenen Tuch und einer warmen Bettflasche und ruhst dich 20-30 Min. aus.

Du wirst merken, Gutes für deine Leber in Form von Bitterstoffen und Leberwickel stärkt deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



Gerne bin ich für dich da, falls du Unterstützung brauchst.

Herzliche Grüsse Angela