

## Das Rezept

Mischen Sie für die Grundmischung die folgenden vier gemahlene Kräuter im Verhältnis 1:1:1:1 (je 100g):

- Andrographis paniculata – Kraut
- Azadirachta indica - Blätter
- Asparagus Racemosus - Wurzel
- Terminalia chebula – Frucht

### Das Rezept:

- 400 g Grundmischung
- 200 g Ceylonzimt (Cinnamomum verum), gemahlen
- 175 g Gelbwurz (Curcuma longa), gemahlen
- 25 g Langer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2,5 L dünnflüssige Melasse

Mischen sie zuerst die vier Kräuterpulver trocken. Eventuell bestehende kleine Klumpen lassen sich ganz leicht zu Pulver zerdrücken. Geben sie die Melasse dazu und rühren sie mit einem stabilen Kochlöffel solange um, bis eine homogene Paste von der Konsistenz zähflüssigen Honigs entsteht. Diese Paste wird innerhalb einer halben bis dreiviertel Stunde deutlich steifer, und sollte zügig abgefüllt werden. Eine krümelige Konsistenz der Paste bedeutet, dass zu wenig Melasse benutzt wurde. Zur optimalen Entfaltung ihrer Wirksamkeit müssen sich die Kräuter mit Melasse voll saugen dürfen. Ist die Mischung dünnflüssig, dann wurde zu viel Melasse verwendet.

Verarbeiten sie die Kräuter möglichst bald nach Erhalt, da sie im gemahlene Zustand schnell an Wirkungskraft einbüßen. Allerdings nimmt die einmal angerührte Paste durch Lagerung an Qualität zu - wie ein guter Rotwein. Sie ist praktisch unbegrenzt haltbar, da diese Mischung aus Bitterstoffen weder Pilzen noch Mikroben oder größeren Parasiten schmeckt. Sie braucht auch keine Kühlung.

## Empfohlene Dosierung

Ca. ½ TL morgens nüchtern – das ist die wichtigste Dosis - und ca. ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg.

*Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen und sollten Sie dann Schwierigkeiten haben wieder einzuschlafen, nehmen sie zu dieser Zeit nochmals ca. ½ TL.*

### **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!**

Achten Sie darauf, inwieweit Leberzauber Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann, die trotz ausreichend Schlaf besteht (z.B. bei Chronischem-Müdigkeits-Syndrom). Aus dieser Beobachtung ergibt sich die zukünftige Benutzung und Dosierung.

Sobald ihr Körper den „guten“ Effekt von Leberzauber bemerkt, ändert sich ihre geschmackliche Wahrnehmung und sie können sich mit der momentanen Dosierung zunehmend auf ihren Geschmack verlassen.

Ich darf ihnen zwar die Zutaten, die Dose und einen Löffel zu Umrühren verkaufen, aber umrühren müssen sie selber.

### **Bezugsquellen:**

- Proportioniert: [gesund-im-net.de](http://gesund-im-net.de)
- Kräuter: Schulte 07224 3876
- Andere Zutaten:

[www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm](http://www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm)



## Leberzauber-CuZi

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



### **Kontakt:**

**Berit Jesse** (+49) 3301 2038140

**Georg Keppler** (+49) 3301 2019566

### **Rechtlicher Hinweis:**

Leberzauber darf ausgenommen von Apotheken nicht verkauft werden (auf Rezept eines Therapeuten). Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

## Allgemeine Information

Der Name Leberzauber CuZi entspringt aus den Zutaten **C**urcuma und **Z**imt.

Unser CuZi entstand 2014 zur Weihnachtszeit als wir auf der Suche nach einer winterlichen Idee waren. Dieser Leberzauber hat weniger Bitterstoffe als normaler Leberzauber. Er hat einen sehr hohen Zimtanteil und es werden Gelbwurz (Curcuma longa) und sein Synergent Piperin als Langer Pfeffer (Piper longum) hinzugefügt.

Durch den geringen Bitterstoffanteil ist er auch gut für diejenigen geeignet, die Probleme haben bei der Einnahme von Bitterstoffen.

Diabetiker sollten auf die Verträglichkeit des Zimtes achten.

### Langer Pfeffer (Piper longum)

Die an Kätzchen erinnernden Fruchtstände werden in verschiedenen Reifestufen geerntet und getrocknet als Langer Pfeffer gehandelt und überwiegend als Gewürz, in Indien aber auch als Heilmittel verwendet.



## Gelbwurz (Curcuma longa)

Die Kurkuma (Curcuma longa), auch Gelbwurz genannt, ist ein Ingwergewächs. In Indien ist die Verwendung von Kurkuma seit 4000 Jahren belegt. Kurkuma galt als heilig und gehörte bereits damals zu den wichtigsten Gewürzen.

In der Küche wird er vor allem gemahlen wegen seiner Färbekraft verwendet, z.B. im Currypulver.

In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den „heißen“ Gewürzen gerechnet, die reinigend und energisierend sind.

In der westlichen Naturheilkunde ist Kurkuma vor allem als gallenflussanregende und verdauungsfördernde Heilpflanze bekannt. Über die Leber und *Galle* wird durch die Gelbwurz vor allem die Fettverdauung gefördert.

Aufgrund eines ausgeprägten First-Pass-Effektes ist die Bioverfügbarkeit von Curcumin gering. Die Kombination mit Piperin, einem Bestandteil des Pfeffers, lässt sich die Bioverfügbarkeit von Curcumin beim Menschen um ca. 2000 % steigern.



## Ceylonzimt (Cinnamomum verum)

Der Ceylon-Zimtbaum oder Echter Zimtbaum (Cinnamomum verum) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Die ursprüngliche Heimat ist Sri Lanka (Ceylon). Er ist die Quelle für den Ceylon-Zimt (echter Zimt).

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück, das zu 75% aus Zimtaldehyd besteht. Ein weiterer wichtiger Aromastoff ist besonders beim Ceylon-Zimt das Eugenol. Als Heildroge wird die Zimtrinde verwendet. Es ist die von 1-2-jährigen Wurzelschösslingen oder Stockausschlägen geerntete, von der äußeren Schicht durch Abschaben befreite Rinde.

Zimt ist appetitanregend und verdauungsfördernd, die durch die Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion hervorgerufen wird. Entsprechend gibt man Zimt bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, bei Appetitlosigkeit und leichten krampfartigen Schmerzen

Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegen Perubalsam sollten auf Zimt ganz verzichten.

