

Rezepte

Leberzauber K-soft

- 325 g Grundmischung 1:1:1:1*
- 55 g Terminalia chebula
- 60 g Ingwerwurzel, gemahlen
- 60 g Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2,5 L dickflüssige Melasse

Dieser LZ ist dem LZ-KAPHA ähnlich, enthält jedoch deutlich weniger ($\frac{5}{8}$) Kräuter in dickflüssiger Melasse, wird deswegen K-soft genannt, wobei das "K" für KAPHA steht. Er ist deshalb preiswerter und kostet so viel wie der LZ-für alle. Das Verhältnis von LZ-KAPHA zu Leberzauber K-soft ist etwa so wie das von LZ-für alle zu LZ-forte: gleiche Zutaten (Basiskräuter plus Ingwer und Langer Pfeffer) nur unterschiedlich viel davon. Er ist für Mischtypen mit viel KAPHA und wenig PITTA gedacht.

LZ Sorten für PITTA-KAPHA Mischtypen:

- LZ-curcumin
- LZ-Reishi
- LZ-Safran

LZ Sorten für VATA-PITTA-Mischtypen:

- LZ-CuZi
- LZ-7

* Grundmischung (gemahlen 1:1:1:1)

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

Wann & wie viel?

Maximal $\frac{1}{2}$ TL morgens nüchtern – das ist die wichtigste Dosis - und maximal $\frac{1}{2}$ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg.

Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen sollten und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen, dann nehmen sie zu dieser Zeit nochmals bis zu $\frac{1}{2}$ 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:

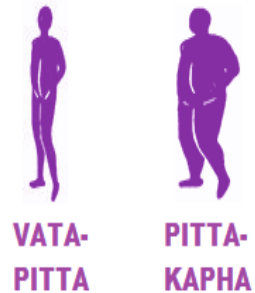
- Proportioniert: gesund-im-net.de
- Kräuter: Schulte 07224 3876
- Andere Zutaten:
www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm



Leberzauber

nach Misch-Konstitution

www.gesund-im-net.de



Kontakt:

Georg Keppler (+49) 3301 2019566

Berit Jesse (+49) 3301 2038140

Michael Teich (+49) 30 95614358

Rechtlicher Hinweis:

Leberzauber darf ihnen ausser der Apotheke (auf Rezept eines Therapeuten) niemand verkaufen. Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

Konstitutions-Typen

Die jeweiligen konstitutionellen Merkmale sind im Grunde „Abweichung“ von einem theoretischen Idealtyp, in dem sämtliche Merkmale ausgewogen und harmonisch koexistieren, der also „keine“ oder „alle“ Konstitutionsmerkmale hat.

Wir alle weichen von diesem Ideal ab, jeder auf seine Weise. Und doch haben diese Abweichungen Gemeinsamkeiten, sozusagen Abweichungs-Muster, und es ergeben sich drei Grundtypen:

1. KAPHA, der "Wasser"-Typ ist schwer, kalt und feucht – „runde Frostbeule“
2. PITTA – der "Feuer"-Typ ist heiß, zwischen leicht & schwer, zwischen feucht & trocken („schmierend“)
3. VATA – der "Luft"-Typ ist leicht, kalt und trocken, eine „dünne Frostbeule“

Auch die jeweilige Gedächtnisleistung deutet auf die Konstitutionen:

- KAPHA lernt langsam, vergisst nie
- VATA lernt schnell, vergisst schnell
- PITTA lernt medium schnell und hat ein mittelmäßiges Gedächtnis

Mit dem Alter nimmt der VATA-Anteil (Luft) im Menschen generell zu, was sich als erhöhtes Wärmebedürfnis und durch trockene knackende Gelenke zeigt.

Bitte beachten sie, dass die ayurvedischen Konzepte von Wasser, Luft und Feuer nicht mit den hier gebräuchlichen genau identisch sind! - Ausführliche INFO:

<http://www.gesund-im-net.de/leberzauber.htm>

Mischkonstitutionen

Die meisten Menschen sind Mischtypen. Es gibt bei uns im Westen zwar eine ganze Reihe reiner PITTA-Typen, aber kaum reine KAPHA- oder VATA-Typen. Bei ihnen ist fast immer eine unterschiedlich große Portion mentales und emotionales Feuer mit drin.

Tatsächlich ist es mit der Konstitution wie mit einem Spektrum zwischen zwei Extremen – es gibt dazwischen eine große Grauzone mit vielen Schattierungen.

VATA-PITTA Mischkonstitution

Zwischen schlank und dünn & eher frierend

PITTA-KAPHA Mischkonstitution

Zwischen schlank und rund & eher frierend

Wie den passenden LZ finden?

Wer einen beliebigen LZ - z.B. LZ-für alle - 10 bis 14 Tage nimmt schafft in seinem Körper eine Art „Null-Linie“ gegen die er/sie andere LZ vergleichen kann. Dazu braucht es dann bloß ein paar Tage probieren und Aufmerksamkeit gegenüber Rückmeldungen vom Körper:

- Ich fühle mich mit der neuen Sorte wohler – das ist ein Ja
- Ich fühle mich mit der neuen Sorte unwohler- das ist ein Nein
- Ich merke keinen Unterschied; d.h. es ist egal

Konstitution & Bitterstoffe

Bitterstoffe machen kalt, leicht und trocken. Wenn jemandem schon kalt ist, dann braucht es zusammen mit den Bitterstoffen andere Zutaten die wärmen. Wenn jemand schon trockene Schleimhäute und Gelenke hat dann braucht es zusätzliche Zutaten die „schmieren“. Und falls jemand Untergewicht hat (leicht ist) braucht es Zutaten die „schwer“ sind (Körpergewicht begünstigen).

KAPHA-Typen brauchen nur zusätzlich „geheizt“ werden, dann vertragen sie Bitterstoffe gut. Dazu eignen sich Kräuter mit scharfem Geschmack. Sie trocknen zwar noch zusätzlich, aber die KAPHA Konstitution hat Wasser im Überfluss und kann das gut vertragen.

Ganz in Gegensatz zu VATA-Typen; hier müssen die Bitterstoffe reduziert werden. Mit zusätzlichem saurem Geschmack, der kaum trocknet, wird gewärmt. Es braucht außerdem viel Schmierung und Zutaten die schwer sind (salziges & süßes). Sahnetorte mit Bratkartoffel und viel Zitrone wäre ideal – im übertragenen Sinne.

Bereits die Grundmischung für alle LZ-Sorten enthält Kräuter welche die extremen Eigenschaften der Bitterstoffe harmonisieren. Dazu trägt auch die Melasse bei. Bei längerem Gebrauch ist es sinnvoll bis notwendig harmonisierenden Zutaten auf die Konstitution abzustimmen, deswegen die viele Sorten. Probieren sie's aus oder lassen sie sich von uns beraten.