

Das Rezept

Mischen Sie für die Grundmischung die folgenden vier gemahlene Kräuter im Verhältnis 1:1:1:1 (je 30g):

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

Das Rezept:

- 120 g Grundmischung
- 35 g Gelbwurz (Curcuma longa), gemahlen
- 5 g Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 ml 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
- Kräuter: Schulte 07224 3876
- Andere Zutaten: www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm



Leberzauber-curcumin & LZ-Safran

www.gesund-im-net.de



Kontakt:

Georg Keppler	(+49) 3301 2019566
Berit Jesse	(+49) 3301 2038140
Michael Teich	(+49) 30 95614358
Mandy Mehta	(+49) 6196 8877873

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.

Weitere Information

Der „schokoladige“ LZ-*curcumin* ist in puncto Bitterstoffen zwischen LZ-*für alle* und LZ-*forte* angesiedelt.

Zusätzlich zu den 4 Grundkräutern werden noch Gelbwurz und sein Synergent Piperin als Langer Pfeffer zugefügt. 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 ein vielfaches steigern.

LZ-*curcumin* ist für den PITTA-KAPHA Mischtyp gedacht. Alternativen sind:

- LZ-*Reishi* (eigener Flyer)
- LZ-*Safran*

Leberzauber-Safran

Safran braucht als Synergent Curcumin und Curcumin braucht als Synergent Piperin. Da liegt es nahe den LZ-*curcumin* als Basis zu nehmen und Safran hinzuzufügen. Auf Grund des Preises von Safran füge ich der Größe S etwa 1g Safran hinzu. Sie können natürlich mehr nehmen falls es ihr finanzielle Situation gestattet. Sie können Safran/Curcuma/Piperin auch anderen Leberzaubern hinzufügen.

In mittelalterlichen Berichten über die berausende Wirkung von Safran berichtet, die bei 13-18g schon mal tödlich verlaufen konnte. Heute nennt man sowas entweder eine Partydroge oder ein natürliches anti-Depressivum. Zeitgenössische Untersuchungen bestätigen die stimmungserhellende Wirkung. Sie sagen auch dass Safran hilfreich für Augen & Leber ist und ungehemmten Appetit auf Süßes zügelt. Laut Ayurveda tun das alle Bitterstoffe.

Gelbwurz (Curcuma longa)

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. Außerdem wird es gerne bei gehaltvollen Speisen verwendet, da es die Fettverbrennung anregt.

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.



Langer Pfeffer (Piper longum)

Pippali oder Langschotenpfeffer gehört zu der Familie der Schwarzpfeffer.

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.

Der Lange Pfeffer ist ein wärmendes Anregungsmittel. Es regt unter anderem die Leber an und verbessert die Verdauung.

Der Lange Pfeffer verbessert die Nahrungsverwertung. Die Förderung der Verdauung sorgt für bessere Absorbierung der Nahrung und schützt gleichzeitig vor Gasbildung und löst den Schleim.

Im Leberzauber-curcumin mit eingerührt, können die positiven Merkmale des Curcumin durch die gesteigerte Bioverfügbarkeit des Piperin im Langer Pfeffers besser zur Geltung kommen.

