



LEBERZAUBER

Die Hauptaufgabe der Leber

Ich vergleiche die Entgiftungsmechanismen des Körpers gern mit Kaffeekochen. Der Kaffee in der Kanne mit seinen in Wasser gelösten Anteilen entspricht dem Harn (wasserlöslichen Gifte), der Papierfilter den Nieren. Der Kaffeesatz im Filter entspricht den Toxinen die sich nicht in Wasser lösen und die über die Leber ausgeschieden werden müssen. Das ist eine ganze Menge Klärschlamm und die Leber hat so viel zu tun dass sie auf die Nachtschicht angewiesen ist. Reicht auch die nicht aus um das Pensum abzarbeiten sind wir morgens trotz ausreichendem Schlaf nicht munter sondern „verkatert“:

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.

„Kater“ bezeichnet die Folgen einer durchzechten Nacht, die sich je nach Schwere als Kopfschmerzen, Übelkeit, Verspannungen, schlechter Laune usw. (Symptome einer kleinen Alkohol-Vergiftung) zeigen. Ganz ähnliche Katersymptome - in wechselnden Zusammensetzungen und Schwere – zeigen sich wenn die Leber trotz Nachtschicht nicht mit dem Säubern fertig wird. Bei vielen Menschen ist sie im Tagesbetrieb unmerklich überfordert. Die kleinen Überforderung summieren sich allmählich auf und der Grad morgendlicher Verkaterung steigt über viele Jahre in so kleinen Schritten an, dass wir ihn für normal halten und die Verschlechterung erst bemerken, wenn wir chronisch krank werden. Die gute Nachricht:

Die Leber ist unser regenerationsfähigstes Organ.

Sie braucht dazu aber BITTERSTOFFE die sie aus unserer gegenwärtigen Nahrung nicht bekommt. Früher waren Bitterstoffe im "normalen" Essen in kleinen Mengen allgegenwärtig. Als wir dann vor etwa 150 Jahren angefangen haben, diese natürlichen Bitterstoffe systematisch aus den Nahrungsmitteln heraus zu züchten, wurde es für unsere Leber richtig schwierig. Ohne Bitterstoffe bekommt die Leber schlechte Laune und arbeitet unter Wert - sie könnte besser, tut es aber nicht. Weil eben das gewisse Etwas fehlt, das sie schätzt und braucht obwohl es uns nicht schmeckt.

Bitter ist ein uralter Alarmgeschmack ist und hat uns in der Jäger- und-Sammler-Zeit davor bewahrt hat, giftige Pflanzen zu essen: Der Körper schreit: "*Vorsicht! Vergifte dich nicht!*" Bitter wird immer noch instinktiv mit Gift und Lebensgefahr gleichgesetzt, obwohl sich die Situation grundsätzliche geändert hat.

Die Eigenschaften von Bitterstoffen

- reduzieren (entgiften)
- machen kalt (senken Körpertemperatur)
- machen trocken (reduzieren Schleim)

Was mache ich also, wenn mir schon kalt ist? Oder wenn meine Gelenke bereits ein Problem mit der Schmierung haben? Kann ich zur Unterstützung meiner Leber trotzdem Bitterstoffe nehmen? Ja, natürlich, aber eben nicht reine Bitterstoffe, sondern in einer Kombination mit anderen Kräutern, die ausgleichend wärmen und schmieren. Da wir alle unterschiedlich sind ist der Bedarf an ausgleichenden Kräutern auch unterschiedlich. Die Konstitution kommt ins Spiel, vereinfacht:

1. dünne Frostbeule (friert leicht, eher untergewichtig, lernt und vergisst schnell) - VATA
2. runde Frostbeule (friert leicht, eher übergewichtig, lernt und vergisst langsam) - KAPHA
3. athletischen Hitzkopf (schwitzt eher, lernt und vergisst mäßig schnell) - PITTA

Leberzauber – Bitterstoffen mit ausgleichenden Zutaten

Die Basis Kräuter:

- Andrographis paniculata (gesamte Pflanze über der Wurzel) - bitter
- Azadirachta indica (getrocknete Blätter) - bitter
- Asparagus Racemosus (getrocknete Wurzel) - süß, schmierend
- Terminalia chebula (getrocknete Frucht) – sauer, wärmend

Wie, wie viel, wie lang?

1. Je 50 g der Basis Kräuter in 1 Liter Zuckerrohrmelasse kalt einrühren.
2. ½ TL morgens nüchtern und ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg; falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen und schlecht wieder einschlafen, dann zusätzlich um diese Zeit nochmals ½ TL.
3. Die Leber braucht Zeit. Regenerierung läuft entlang der normalen Zellerneuerungs-Zyklen. Tochterzellen werden unter Einfluss von Bitterstoffen ein bisschen leistungsfähiger als ihre Mutterzellen, mit jedem Zyklus. Dauer je nach Ausgangslage ½ bis 2,5 Jahre.

Konstitution berücksichtigen

- Auch ein VATA-Typ mit schwacher Leber braucht Bitterstoffe, obwohl er schon von Haus aus kalt, leicht und trocken ist was durch bitter noch verstärkt wird. In seinen Leberzauber sollen deshalb mehr ausgleichende Stoffe sein die seiner Konstitution entgegenwirken, die ihn wärmen, beschweren und "schmieren". Die Melasse für den Leberzauber-VATA hat mehr Restzucker (schmiert, beschwert), erhöhten Anteile von Terminalia Chebula (wärmt) und Asparagus racemosus (schmiert), L-Cystein (sehr sauer/wärmt stark) und Salz (schmiert, wärmt, beschwert). Ab etwa 40 Jahren steigt der VATA-Anteil in allen Menschen allmählich an, bei den einen schneller, bei den anderen langsamer.
- Auch dem KAPHA-Typ ist eher kalt. Doch Trockenheit ist nicht sein Problem, eher zu viel Schmiere/Feuchtigkeit. Darum wird sein Leberzauber-KAPHA mit weniger Restzucker enthaltender Melasse gemacht und enthält zusätzlich Ingwer & langen Pfeffer (Piper longum), die wärmen & trocknen.
- Der PITTA-Typ, heiß wie er von Haus aus ist, kann noch ein paar zusätzliche Bitterstoffe vertragen, so dass in seinen Leberzaubern die Anteile der bitteren Kräuter erhöht sind (LZ-forte) und weitere Bitterstoffe (MSM im LZ-PITTA, Ilex kaushue im LZ-plus) hinzugefügt wurden.

Weiter Leberzauber-Varianten

- **LZ-für alle** - wenn sie sich mit ihrer Konstitution nicht sicher sind, oder erstmal probieren möchten ohne sich Gedanken zu machen (vielleicht lohnt es sich ja gar nicht), oder wenn geschmackliche Bedenken wegen der Bitterstoffe bestehen (milde Variante).
- **LZ-curcumin** - hinsichtlich Bitterstoffen zwischen normalem und Leberzauber-forte angesiedelt, werden Gelbwurz (Curcuma longa) und Langer Pfeffer (Piper longum) zugefügt. Das Piperin aus dem Pfeffer ist ein ähnlicher Syergent für Curcumin wie OPC für Vitamin-C. Die Cholesterinsenkenenden Eigenschaften von Curcumin sind bestens erforscht und nachgewiesen.
- **LZ-CuZi** - diese LZ-Variante hat die wenigsten Bitterstoffe; von allen Kräutern ein bisschen weniger und stattdessen Zimt. Es wird auch Gelbwurz plus Langer Pfeffer zugefügt; gut für diejenigen geeignet, die geschmackliche Probleme (Igitt!) mit Bitterstoffen haben.
- **LZ-Reishi** - in puncto Bitterstoffe zwischen "normalem" LZ und LZ-forte angesiedelt; der Cholesterinspiegel kann sich laut chinesischer Forschung mittels Reishi (Ganoderma lucidum) in vielen Probanden normalisieren, obwohl die meisten ihre Essgewohnheiten nicht umstellen.

Woran ich merke dass es meiner Leber besser geht? - Wenn sie jubelt.

Aktivitätsdrang ist der Jubel der Leber.