

Leberzauber – nach Konstitution

Info von <https://gesund-im-net.de/>

Konstitutions-Typen

Mit den gut verständlichen ayurvedischen Konzepten kann man die Konstitution jeder Person ermitteln und damit ein gewisses Gespür für die inneren Abläufe in dieser Person entwickeln.

Ich kann mir damit zusätzlich auch die Eigenschaften eines Nahrungsmittels und dessen Wirkung auf die Konstitution einer bestimmten Person ableiten. Das gilt natürlich auch für Nahrungsergänzungs-Mittel und alles andere, was wir sonst noch zu uns nehmen.

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, sozu-sagen Abweichungs-Muster, und es ergeben sich drei Grundtypen:

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

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>

Auch die jeweilige Gedächtnisleistung deutet auf die Konstitution:

1. KAPHA lernt langsam, vergisst nie
2. VATA lernt schnell, vergisst schnell
3. PITTA lernt medium schnell und hat ein mittelmäßiges Gedächtnis

Mischkonstitutionen

Die meisten Menschen sind Mischtypen. In unserer westlichen Gesellschaft dominiert auf der Ebenen der Gefühle das Feuer (PITTA). Es sind viele wettbewerbs-orientiert und ziehen auch gern mal in den Krieg, sei es in der Ehe, auf dem Sportplatz, in der Debatte oder gar militärisch.

Daher gibt es zwar bei uns 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.

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass mit dem Alter, der VATA-Anteil (Luft) im Menschen generell zunimmt, was sich als erhöhtes Wärmebedürfnis und durch trockene knackende Gelenke zeigt.

PITTA – KAPHA Mischtypen:

LZ-Curcumin
LZ-Reishi
LZ-Safran



VATA – PITTA Mischtypen:

LZ-CuZi
LZ-7



Konstitution & Bitterstoffe

Wenn ich den konstitutionellen Merkmalen, meinen individuellen Abweichungen vom Ideal, durch geeignete Nahrungsauswahl etc. entgegensteuere, dann bewege ich dadurch mit der Zeit immer mehr Richtung Gleichgewicht (Ideal) und werde genau in dem Maße auch gesünder.

Krankheiten sind also nach ayurvedischem Verständnis die Verschlimmerungen der jeweils sowieso schon existierenden konstitutionellen Unausgewogenheit.

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 ausgleichende Stoffe sein, die seiner Konstitution entgegenwirken, die ihn wärmen, beschweren und "schmieren".

Auch dem **KAPHA-Typ** ist eher kalt. Doch Trockenheit ist nicht sein Problem, eher zu viel Schmiere/Feuchtigkeit (Kapha). Darum wird sein Leberzauber-KAPH mit Melasse ohne Restsüße gemacht (weniger schwer, weniger schmierend) und enthält zusätzlich Ingwer & langen Pfeffer (Piper longum), was wärmt & trocknet.

Der reine **PITTA-Typ**, heiß wie er von Haus aus ist, kann noch ein paar zusätzliche Bitterstoffe vertragen, so dass sein Leberzauber-PITTA ebenfalls mit Melasse ohne Restsüße gemacht wird, die Anteile der bitteren Kräuter erhöht sind und dazu noch MSM enthält.

Rezepte:

Leberzauber-VATA

300 g Grundmischung 1:1:1:1*
100 g Asparagus racemosus
100 g Terminalia chebula
75 g Himalaya Salz
75 g L-Cystein Reinsubstanz
2,5 L Melasse mit Restzucker



Leberzauber-KAPHA

550 g Grundmischung 1:1:1:1*
100 g Terminalia chebula
75 g Ingwerwurzel, gemahlen
75 g Schwarzer Pfeffer, gemahlen
2,5 L Melasse ohne Restzucker



Leberzauber-PITTA

300 g Grundmischung 1:1:1:1*
100 g Andrographis paniculata
100 g Azadirachta indica
100 g MSM Reinsubstanz
2,5 L Melasse ohne Restzucker



* Grundmischung (gemahlen 1:1:1:1) :
Andrographis paniculata – Kraut
Azadirachta indica – Blätter
Asparagus Racemosus – Wurzel
Terminalia chebula – Frucht

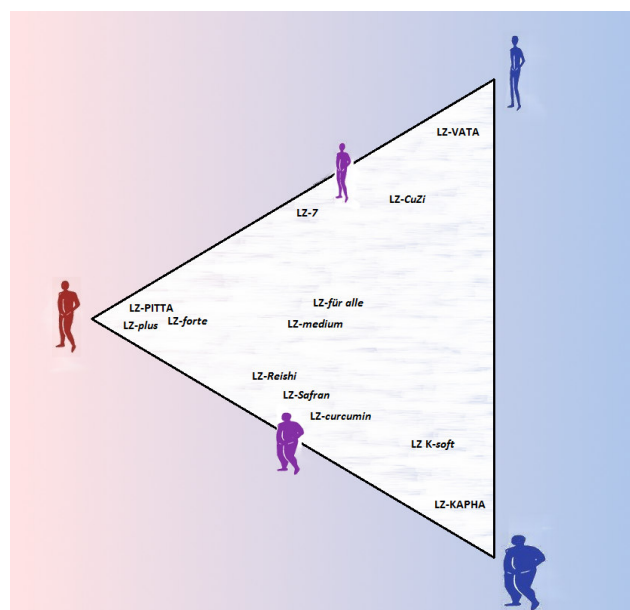
PITTA Alternativen:

LZ-Forte
LZ-Plus

KAPHA Alternativen:

LZ-K-soft
LZ-Plus

Im Zweifel: LZ-für alle

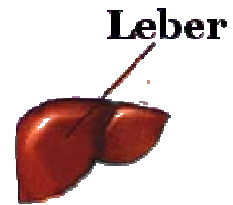


Empfohlene Dosierung

½ TL morgens nüchtern (die wichtigste Dosis) und ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg einnehmen.

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

Achten Sie darauf, inwieweit die Einnahme der Paste Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann:



Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!

Aus dieser Beobachtung ergibt sich die zukünftige Benutzung und Dosierung. So finden Sie Ihren Bedarf heraus.

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.

Zu viel LZ, also zu viel Bitterstoff, macht kalt und trocknet Schleimhäute (u.a. Gelenke „knacken“)! **Wir beraten Sie gerne!**

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.

Produktinfos:

Einkaufen: <https://gesund-im-net.de/shop.htm>

Leberzauber Infos: <https://gesund-im-net.de/selbsthilfe/leberzauber.htm>

QR-Code von GiN

Gesund-im-Net

Wir beraten Sie gerne!

