

Anleitung Leber Wickel

Liebe Patienten,

ich möchte Ihnen hiermit ein tolles zusätzliches Werkzeug zur Unterstützung der Entgiftung über die Leber an Hand geben:

den Leber Wickel.

Hätten Sie es gewusst?...



Unsere **Leber** vollbringt tagtäglich Höchstleistung und ist dabei z.B. für folgende Abläufe in unserem Körper verantwortlich:

- Sie **nimmt Nährstoffe** über den Darm **auf** (Zucker, Fettsäuren, Vitamine, etc.), speichert sie und gibt diese bei Bedarf wieder an den Körper ab. Sie schenkt uns damit **Energie**.
- Die Leber **produziert** die wichtige **Gallensäure**, die später für den Abtransport fettlöslicher Stoffe notwendig ist. Brauchbare Stoffwechselprodukte baut die Leber um und unbrauchbare baut sie ab. Die wasserlöslichen über die Nieren und die fettlöslichen Stoffe über den Darm (in Gallenflüssigkeit verpackt).
- Die Leber **filtert** allen **Abfall** (Hormone, Alkohol, Schadstoffe, Weichmacher, Ammoniak, alte Blutkörperchen, Medikamente, Bakterien, Gifte, etc.) aus dem Blut heraus und **entsorgt** ihn.
- Die Leber kann auch Wachstumshormone produzieren. Und sie ist dafür zuständig, dass **Vitamin D** in den Organismus abgegeben wird. Auch kann die Leber **Schilddrüsenhormone** und **Steroidhormone** (wie versch. **Östrogene**) umbauen. Sie liefert Transporteiweiße damit Hormone an ihren Einsatzort gelangen können. Für einen **stabilen Hormonhaushalt** ist eine funktionierende Leber unerlässlich!
- Der größte Teil des **Cholesterins** (wichtiger Ausgangsstoff für Hormone, Gallensaft und Zellen) wird in der Leber produziert. Nur ein geringer Teil wird über die Nahrung aufgenommen.
- Auch bei der **Blutgerinnung** ist die Leber beteiligt, in dem sie Gerinnungsfaktoren bereitstellt.
- Und die Leber ist das einzige Organ, das *nachwächst* und sich innerhalb von einigen Wochen vollständig regenerieren kann!

Um all das leisten zu können, benötigt unsere Leber von Zeit zu Zeit etwas Pflege und eine Entgiftung, z.B. durch einen **Leberwickel**.

Dieser kann folgendes bewirken:

- Die Gifte können deutlich besser und schneller abgebaut werden
- man fühlt sich wacher (Müdigkeit ist der Schmerz der Leber)
- Harmonisierung des Hormonhaushalts, auch die Schilddrüse kann besser arbeiten
- Da die Leber lt. TCM der Sitz der Wut, des Zorn, des Ärgers, der Depression, und Aggression, etc. ist, kann uns eine entspannte Leber auch dabei helfen, selbst wieder etwas gelassener zu sein
- Abends durchgeführt kann der Leberwickel die Entspannung unterstützen und somit einen tieferen, längeren Schlaf

Anleitung Leber-Wickel =>

Man benötigt:

- Ein kleines Handtuch
- Ein großes Badetuch
- Eine Wärmflasche mit heißem Wasser



Optional: Schafgarbekaft aus der Apotheke

- Das kleine Handtuch wird in heißes Wasser oder in das aufgekochte Schafgarbekaft eingelegt (Achtung: heiß!) und leicht ausgewrungen
- Legen Sie das kleine Handtuch auf Ihren rechten Rippenbogen
- Wärmflasche darauflegen und mit dem Badetuch alles fest einwickeln (wenn es zu heiß wird bitte die Wärmflasche noch in eine Lage vom trockenen großen Badetuch einbetten)
- Gönnen Sie sich und Ihrer Leber nun ca. 30 min. Ruhe

Vorzugsweise sollte dies in der Zeit von 13-15 Uhr durchgeführt werden oder abends zum Einschlafen.

Achtung =>

der Leberwickel hat eine Durchblutungsfördernde Wirkung und sollte daher nicht und/oder nur bedingt eingesetzt werden bei:

- Schwangerschaft oder während der Menstruation
- Magen-/Darmgeschwüren, - blutungen oder-entzündungen
- Fieber

und natürlich, wenn es sich unangenehm anfühlt...

Ich wünsche Ihnen eine gute Entspannung beim Ausprobieren.

Ihre Sabine Jung