



TIPPS

Schöne Grüße an die Leber!

Gesundheit. Das Entgiftungsorgan dankt uns gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf

VON MARIA OBERMAIR

„Liebe Leber! Ich verschone dich vor zu vielen Genüssen. Bitte verschone auch du mich, wenn ich genieße!“

Das ist kein Witz. Darf ich vorstellen? Ihre Leber: In der Energielehre ist sie der Motor Ihres Körpers und lässt Körperenergie frei zirkulieren. Sie ist normalerweise ein sehreifriges Organ und arbeitet immerzu. Ihre Höchstzeit hat sie aber nachts zwischen ein und drei Uhr Früh. Die Leber hat keine Schmerzrezeptoren, der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.

Wie geht es Ihrer Leberenergie? Sehen Sie weiße

oder schwarze Fädchen oder haben Sie ein Flimmern? Überfällt Sie plötzlich Müdigkeit nach dem Essen? Der braune Lappen unter Ihrem rechten Rippenbogen läuft dann auf Hochtouren. Weit weg vom konzentrierten Arbeiten oder Lernen sehen wir uns weit lieber nach einem Rastplatzerl. Bei lang andauernder Überforderung und schlechter Ernährung wird die Leber geschwächt.

Im Alter neigen diese Menschen zu Schlaganfall, Herzrasen, Herzinfarkt und hohem Blutdruck.

Dunkle Augenringe kennzeichnen oft Lebertypen. Diese gehen mit emsigen Tattendrang und hektisch an ei-

ne Aufgabe heran. Mit ausgeprägter Mimik, lautstark und wilden Gesten setzen sie alles auf eine Karte. Grenzen sind ihnen zuwider. Regeln sehen sie als Vorschläge. Lebertypen ärgern sich schnell, weil sie alles besser können, als andere es tun.

Stärken Sie Ihre Leber und verlängern Sie Ihr Leben! Kennen Sie die Formel 80/20? Gemeint ist, sich 80 Prozent bewusst aufbauend und gesund zu ernähren. Die restlichen 20 Prozent sind eher Genussstoffe, bei der Ihre Leber stark gefordert wird.

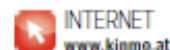
Massieren Sie vor und nach dem Essen rechts die Zone genau an der unteren Brustfalte. Kurz und kräftig,

wundern Sie sich nicht, diese Stelle ist häufig schmerzempfindlich.

Kurbeln Sie mit Frischluft und Bewegung die Entgiftungsprozesse an. Trinken Sie ausreichend Wasser und meiden Sie Alkohol. Gönnen Sie sich Schlaf, speziell nachts zwischen 1 und 3 Uhr.

Welche Idee möchten Sie umsetzen? Wählen Sie Ihre Priorität. Setzen Sie Ihren Plan mehr mit Ruhe als mit Schusseln um.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



Die Leber ist nachts zwischen ein und drei Uhr besonders aktiv