

Die Leber – das Fundament der Persönlichkeit

Wie ein dynamisch gesundes Leber-Galle-System ein gesundes Herz fördert!

Die Leber produziert pro Tag ca. 1 l Gallenflüssigkeit. Diese Flüssigkeit wird nicht immer zur Gänze benötigt, das Zuviel wird von der Gallenblase für später eingedickt. Die Galle spielt eine wesentliche Rolle bei der Fettverdauung und beim Abbau von Cholesterin.

Der typische Galletyp ärgert sich häufig über jede Nichtigkeit, ändert jedoch seine Gewohnheiten nur ungern. Er ist von einer fast zwanghaften Pünktlichkeit. Der Galletyp ist eher launisch, gelegentlich auch nachtragend und zeigt sich eifersüchtig, wenn er sich einem anderen unterlegen fühlt. Übermäßige Sorgen, Aggression und Ärger blockieren auf Dauer die Gallenblase, diese Emotionen sind möglichst zu vermeiden.

Günstig ist es, sich für ihre Vorhaben mehr Zeit einzuplanen, um Hetzerei und Stress zu mindern, dabei ist es möglich mehr achtsam mit sich selbst und mit anderen umzugehen.

Als Ernährungstipp ist zu empfehlen das Schokolade, Obers, schwefelhaltige Konservierungsstoffe und Weine die Sulfit enthalten, vermieden werden.

Die Leber ist unsere „Giftbekämpfungszentrale“ und gleichzeitig der Hauptregulator des Verdauungsstoffwechsels und unter anderem für die Speicherung von Eisen, Vitamin B12 und Folsäure. Die Leber greift regulierend in den Hormonhaushalt ein und baut Überschussmengen an Progesteron, Testosteron und besonders Östrogene ab. Ein Zuviel an diesen Sexualhormonen reizt die Leber und belastet das Herz.

Immer wieder kommen PatientInnen zu mir in die Praxis, die unerklärliche Schulterschmerzen haben, das Körpergewicht steigt, der Heißhunger auf Süßes ebenfalls. Nach einer Mobilisierung der Leber und der Gallenblase unter dem rechten Rippenbogen gewinnt die meistens betroffene rechte Schulter ein deutliches mehr an Beweglichkeit und Schmerzfreiheit ohne dass die Schulter berührt wird.

Ein anderer häufiger Zusammenhang besteht im Teufelskreis Ellbogen – Halswirbelsäule – Leber - Ellbogen. Durch sanfte Einwirkung auf die Spannungen in der Halswirbelsäule und der Verzicht auf leberbelastende Nahrungsmittel – oft das Casein im Kuhmilchkäse lässt sich ein Tennis – oder Golferellbogen. Dies dauert aber meist ein paar Wochen um den Ellbogen wieder schmerzfrei bewegen zu können.