NATURHEILPRAXIS
Carol Muchenberger

Mit rund 1,5kg Gewicht ist die Leber das grösste und wichtigste Organ für den Stoffwechsel und die Entgiftung. Für unsere Gesundheit ist sie von grösster Bedeutung - ohne die Leber können wir nur ein paar Stunden überleben. Lesen sie, welche wichtigen Funktionen die Leber übernimmt, welche Eigenheiten sie besitzt und was sie ihrer Leber Gutes tun können.....…..

Die Leber spielt im Körper eine zentrale Rolle und übernimmt die verschiedensten Funktionen:

- Entgiftung und Ausscheidung von Stoffwechselrückständen, Schadstoffen, Viren, Toxinen, Arzneimitteln und Alkohol
- Speicherung und Umbau von Kohlenhydraten, Fetten, fettlöslichen Vitaminen, etc.
- Herstellung wichtiger Hormone und Gallensekret
- Regulation des Blutzuckerspiegels, etc.

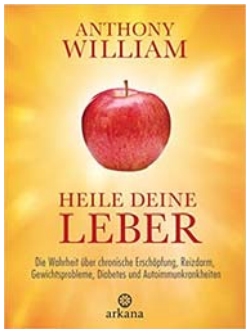
Ist die Leber geschädigt oder überlastet, so werden wir krank. Da dieses Organ keine Schmerzrezeptoren besitzt, schmerzt eine geschwächte oder kranke Leber nicht. Deshalb ist es empfehlenswert ihrer Leber immer wieder etwas Gutes zu tun und bei einem Arztbesuch von Zeit zu Zeit die Leberwerte im Blut bestimmen zu lassen.

Die Leber verfügt über phänomenale Selbstheilungskräfte und kann sich sehr schnell regenerieren. Anfängliche Schäden können mit einer entsprechenden Ernährung und pflanzlicher Unterstützung rückgängig gemacht werden. Bleiben die Veränderungen jedoch längere Zeit bestehen und nehmen gar weiter zu, so kommt es zu irreversiblen Schäden.

Was können sie Gutes für ihre Leber tun?
Da die Funktionen der Leber so zentral sind, können viele Symptome oder Krankheitsbilder mit einer geschwächten Leber einhergehen. Hier einige Tipps, was sie selber für ihre Leber gutes tun können:

- **leberfreundliche Ernährung** mit vielen Ballaststoffen (Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst), mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und Verzicht auf Softdrinks, Fertigprodukte und lediglich moderatem Alkoholkonsum
- **regelmässiges Fasten** lässt die Leber zur Ruhe kommen
- **regelmässige Leberwickel:** dafür ein kleines Handtuch in heisses Wasser tauchen, auswringen und gut warm auf den rechen Oberbauch/Rippenbogenrand legen, eine Wärmeflasche darauf und das Ganze mit einem grossen Badetuch einwickeln. Der Leberwickel sollte ca. 20 Minuten verbleiben.
- **Pflanzliche Unterstützung** der Leber mit Mariendisteltinktur oder Lebertees
- **frühe Abendmahlzeit** mit anschliessendem Spaziergang
- **Fussreflexzonentherapie**

Wie kann Ihnen die Naturheilpraxis Carol Muchenberger **helfen?**
Gerne therapiere ich sie und ihre Beschwerden gezielt, seien das Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Harnwegsinfekte, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, etc.



Buchempfehlung:
Interessiert sie dieses Thema? Dann lesen sie mehr im aktuellen Bestseller "Heile deine Leber" von Anthony William. Er zeigt die Zusammenhänge zwischen der Lebergesundheit und den verschiedensten Krankheitsbildern sehr detailliert auf und erläutert unterschiedlichste Therapiemöglichkeiten.

Ich freue mich auf sie und wünsche Ihnen eine lebergesunde, schöne und sonnige Sommerzeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger
Florastrasse 42, Haus A
8610 Uster

E-Mail Adresse:
info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?
Newsletter abbestellen Einstellungen ändern