LEBERSCHONEND LEBEN & LEBERWICKEL

Für eine gesunde Leber und mehr Wohlbefinden.

WARUM IST LEBERSCHONENDES VERHALTEN WICHTIG?

Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers. Sie filtert Schadstoffe, reguliert den Stoffwechsel, produziert wichtige Eiweisse und unterstützt das Immunsystem. Ein leberschonender Lebensstil schützt die Leber vor Überlastung, fördert ihre Regeneration und beugt chronischen Beschwerden vor.

1. LEBERSCHONENDE ERNÄHRUNG & LEBENSWEISE

Empfehlenswert:

- Viel Gemüse, besonders bitterstoffhaltig: Artischocke, Chicorée, Löwenzahn, Rucola
- Frische Kräuter: Petersilie, Koriander, Basilikum
- Vollkornprodukte (in Massen), Quinoa, Hirse, Buchweizen
- Hochwertige Öle: Leinöl, Olivenöl, Mariendistelöl
- Ausreichend Wasser und ungesüsste Kräutertees (z.B. Löwenzahn, Schafgarbe, Mariendistel)
- Bewegung an der frischen Luft, regelmässige Ruhephasen
- Regelmässige Mahlzeiten (nicht zu spät abends)

Zu vermeiden:

- Alkohol, Zigaretten, Schmerzmittel (z.B. Paracetamol)
- Industriell verarbeitete Lebensmittel, Konservierungsstoffe
- Zucker, Weissmehl, frittierte Speisen
- Stress, Schlafmangel, unregelmässige Essgewohnheiten
- Keine Rohkost am Abend

2. LEBERWICKEL – WIRKUNG

Wirkung:

- Durchblutungsfördernd
- Entkrampfend und entspannend
- Unterstützt die Leber bei Entgiftung und Regeneration
- Stärkt den Parasympathikus (Erholungssystem des Körpers)

- Kleine Wärmflasche
- Innentuch (z.B. Waschlappen, gut ausgewrungen)
- Aussentuch (Baumwolltuch)

Durchführung:

1. Wärmflasche füllen (nicht zu heiss)
2. Innentuch in warmem Wasser tränken, auswringen
3. Innentuch auf rechten Oberbauch legen (unterhalb der Rippen)
4. Aussentuch darüberlegen, damit die Wärme gehalten wird
5. Wärmflasche darauf legen
6. 30 – 45 Minuten ruhen

Wann anwenden:

- Abends vor dem Schlafen
- Bei Völlegefühl, Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Während Leberkuren oder Detoxphasen

HINWEIS

Leberunterstützende Massnahmen ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei bestehenden Erkrankungen, während der Schwangerschaft oder bei der Einnahme von Medikamenten bitte Rücksprache mit einer Fachperson halten.

GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST.GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

+41 77 461 44 63

info@gesundnatuerlich.ch

www.gesund-natuerlich.ch

gesund_natuerlich