

Gesunde Leber fördert harmonischen Energiefluss

Serie Teil 3: Ernährung zur Unterstützung von Leber und Gallenblase

Leber und Gallenblase sind laut TCM die am meisten gestauten Organe bei modernen Menschen. Zu viel Fett, Chemikalien, Genussmittel und denaturiertes Essen überlasten und stören die Leber beim Entgiften des Körpers.

Eine gesunde Leber gewährleistet den harmonischen, reibungslosen Energiefluss im gesamten Organismus, sowohl mental, physisch als auch emotional. Menschen mit einer gesunden, intakten Leber sind ruhig, haben ein untrügliches Urteilsvermögen und gute Entscheidungsfähigkeit und sind effizient in leitenden Positionen.

Durch Überessen, zu viel üppiges und fettes Essen, besonders durch spätes Abendessen, wird die Leber gestaut, geschwollen und verschlackt. Die Energie stagniert in der Leber und kann nicht mehr im ganzen Körper verteilt werden. Als Folge dieser Stagnation können überall im Körper Schwellungen und Druckgefühl entstehen, besonders im Bauch-, Brust- und Halsbereich, beispielsweise ein Knoten oder Kloßgefühl im Hals oder geschwollene Brüste vor der Regel.

Laut TCM versorgt die Leber Sehnen, Bänder und Augen. Bei einer Störung der Leber wird der Körper starr und unflexibel, die Augen neigen zu Entzündungen, Schwellungen oder Fehlsichtigkeit. Zur Sichtkorrektur wird vegetarisches Essen, frisches Gemüse und Sprossen, sowie "unteressen" statt überessen empfohlen.

Mäßige Mengen an Essen und die Vermeidung von späten Mahlzeiten erlauben der Leber und Gallenblase, sich für die Regeneration zwischen 11 Uhr abends und drei Uhr morgens vorzubereiten. (In der TCM spricht man von Organuhrzeit, jedem Organ wird eine bestimmte Tageszeit zugeordnet, in der es am aktivsten ist. Gallenblasenzeit ist von 23 bis 1 Uhr, Leberzeit von ein bis drei Uhr früh.)

Laut TCM speichert und reinigt die Leber das Blut. Bei einer gestauten Leber ist die Blutreinigung möglicherweise ineffizient und die Toxine werden über die Haut ausgeschieden: Akne, Ekzeme, Furunkel, Geschwüre und Allergien können die Folge sein.

Wenn die Speicherung des Blutes nicht mehr funktioniert, kann es zu irregulären Regelzyklen kommen. Andere Folgen dieses "Leber-Blut-Mangels" sind Anämie, allgemeine Trockenheit, Muskelkrämpfe oder Taubheitsgefühl. Ein lange andauernder Stau in der Leber führt zu Hitze durch die ständige Bemühung der Leber, trotz der Stagnation ordentlich zu funktionieren. Leber-Hitze wird weiters durch übermäßigen Konsum von Genussmitteln, fetthaltigem Essen, Fleisch, Käse und Eiern ausgelöst.

Spezielle Leber-Hitze-Zeichen sind entzündete Augen, Zorn, Kopfschmerzen (insbesondere Migräne), Schwindelgefühl und/oder Bluthochdruck.

Folgende Ernährungsgrundsätze zur Heilung der Leber und Gallenblase sollte man bedenken: Ähnlich wie in der modernen westlichen Medizin gelten in der TCM als nichtbekömmliche Nahrungsmittelkombinationen Alkohol verbunden mit üppigen oder fetten Speisen, Milchprodukte verbunden mit dem süßen Geschmack, sowie fetthältige Süßigkeiten wie Schokolade und Torten. Als erstes Heilmittel, insbesondere bei Gallenblasensteinen, gilt: WENIGER ESSEN und NICHT spät abends essen, weiters sollten Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren reduziert werden, wie Schmalz, Fleisch, Schlagobers, Käse, Eier. Fette von schlechter Qualität sollten vermieden werden. Das heißt NUR Öle aus Erstpressung verwenden, und laut TCM ist Butter gesünder als Margarine. Letztere sollte aufgrund der gehärteten Fette überhaupt nicht verwendet werden.