

Newsletter

Ausgabe 32/2008

15.09.08

Die Leber und ihre Aufgaben

Die westliche Medizin beschreibt Organe als rein anatomische Strukturen, die bestimmte physiologische Funktionen erfüllen. Die «westliche» Leber wird als eine Art chemischer Raffinerie angesehen, die für die Speicherung, Umwandlung und Verteilung von Nährstoffen, für die Beseitigung von toten Zellen und von Giftstoffen aus dem Blut sowie für die Umwandlung von Kohlehydraten, Fetten und Proteinen in Glukose, die von den Zellen als Energie verwendet werden kann, verantwortlich ist. In der Traditionellen Chinesischen Medizin hingegen werden Organe sowohl im konkreten als auch im metaphorischen Sinne betrachtet, was ihren Einfluss auf den emotionalen und spirituellen Bereich einschließt. Die Chinesen hingegen sehen die Leber als einen brillanten Strategen an, der nicht nur all die Pflichten erfüllt, die die westliche Medizin ihm zuschreibt, sondern auch noch viele andere. Von der Leber, die in erster Linie die gleichmäßige Verteilung der Energie in allen Zellen des Körpers gewährleistet, wird gesagt, sie «regiere das Blut». Ihre Pflichten werden im «Gelber Kaiser» wie folgt beschrieben:

Die Leber speichert Blut. Tagsüber liefert sie das Blut für Bewegung und Aktivität, so daß es durch alle Leitbahnen zirkulieren kann. In der Nacht, wenn der Mensch ruht, kehrt das Blut in die Leber zurück.

Nährt das Blut die Leber, kann man sehen. Durchströmt das Blut die Füße, kann man gehen. Nährt das Blut die Hände, kann man fassen. Erreicht das Blut die Finger, kann man tragen. («Der Gelbe Kaiser», S. 69) Als «Befehlshaber des Bluts» ist die Leber auch für eine ausgewogene Berücksichtigung der körperlichen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse verantwortlich, so wie ein guter militärischer Führer weiß, dass die Moral seiner Soldaten für ihre Kampfkraft ebenso wichtig ist wie eine ausreichende Ernährung. Eine gesunde Leber sorgt für das ständige Fließen von Blut, Energie und Emotionen, was wiederum die Offenheit neuen Ideen und Erfahrungen gegenüber fördert.

Die Geistessphäre, die mit der Leber assoziiert wird, Hun, wird «kreativer Geist» genannt. Wenn die Leberenergie eingezwängt ist, sind unsere Möglichkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren und uns auszudrücken, eingeschränkt. Weil es für die gesunde Entfaltung der Holzenergie entscheidend ist, dass wir unserer Kreativität Ausdruck geben können, führen längerfristige Behinderungen dieser Energie zu körperlichen und emotionalen Störungen und Krankheiten.

Nach den Lehren der westlichen Medizin konzentriert und speichert die Gallenblase, ein birnenförmiges Organ, die von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit. Wird diese für die Verdauung benötigt (was insbesondere bei der Fettverdauung der Fall ist), befördert die Gallenblase sie durch einen speziellen Kanal in den Zwölffingerdarm, einen Teil des Dünndarms.

Nach den Lehren der chinesischen Medizin erfüllt die Gallenblase noch andere Aufgaben, die unmittelbaren Einfluss auf unser emotionales und spirituelles Wohl haben. Die Gallenblase wird als weiser und kluger Richter angesehen, der mit Hilfe seiner Urteilskraft und seinen umsichtigen Entscheidungen das Königreich des menschlichen Körpers regiert. Auf der emotionalen und der spirituellen Ebene mäßigt die Gallenblase impulsives und leichtsinniges Verhalten.

Übereilte Entscheidungen und Unentschlossenheit deuten auf eine Störung der Energie dieses Organs hin. Heilkundige der östlichen und westlichen Medizin sind sich darin einig, dass das moderne Leben für die Leber sehr schädlich ist. Die Giftstoffe der fettreichen, stark denaturierten und raffinierten Nahrungsmittel, die wir essen, die chemischen Stoffe im Trinkwasser, Giftstoffe in der Luft (sowohl außerhalb als auch innerhalb unserer Häuser und Büros) und die zahlreichen anderweitigen Belastungen des Lebens im 21. Jahrhundert sind für die Leber allesamt ungeheuer belastend. Und da heute nicht nur bei Menschen des Holztyps die Leber überlastet ist, sind die folgenden Ernährungsempfehlungen für alle sinnvoll, deren Leben zeitweilig oder ständig von starkem Streß geprägt ist.

Eine der wichtigsten Aufgaben der Leber ist die Speicherung von Fett und nötigenfalls die Umwandlung von Fett in Glukose (Blutzucker); letzteres gewährleistet, daß die Körperzellen immer genügend Energie erhalten, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Wenn Sie häufig sehr fette Speisen essen, belasten Sie Ihre Leber. Nahrungsmittelzusätze, Stimulanzien (Kaffee, Softdrinks, Schokolade), Zigaretten, Alkohol und andere Drogen können die Leber ebenfalls durch Überlastung schädigen, denn deren Aufgabe ist es, das Blut zu entgiften, Bakterien auszufiltern und zu zerstören, Giftstoffe zu neutralisieren und funktionsunfähig gewordene Blutzellen zu entfernen.

Um die Leber in ihrem Bemühen um einen gleichmäßigen Fluss des Blutes und der Lebensenergie in allen Körperzellen zu unterstützen, sollten Sie die folgenden allgemeinen Ernährungsempfehlungen beachten:

- Schränken Sie Ihren Fettkonsum ein. Versuchen Sie insbesondere, weniger gesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen, die im Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen, Hühnern und Enten enthalten sind, weiterhin in Vollmilch und Vollmilchprodukten (Käse, Butter, Sahne, Eiscreme, Joghurt) sowie in tropischen Ölen (Kokos- und Palmöl).
- Wenn möglich, sollten Sie auch «teilgehärtete» Öle meiden, die in Margarine, festem pflanzlichem Fett, fritierten Fast-food-Produkten (Pommes frites, fritiertem Fisch oder Huhn-Sandwiches), süßen Backwaren aller Art, Zuckergüssen, Cracker und Popcorn für die Mikrowelle enthalten sind. All dies belastet nicht nur die Leber stark, sondern erhöht auch Cholesterinspiegel und Blutdruck und vergrößert dadurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.
- Empfehlung: Wenn Sie Fettstoffwechselstörungen mit negativen Auswirkungen auf Ihr Nervensystem und Ihre Blutbahn haben, ist der Einsatz von besonderen Fettsäuren sehr sinnvoll.
- Reduzieren Sie den Konsum von Koffein (in Form von Kaffee, Tee, Cola und Schokolade), weil dieser Stoff die Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslösen und chronische oder akute Angstzustände hervorrufen kann und sowohl die Leber als auch die Nebennieren belastet.
- Ein Leber/Nierentee, den ich selbst gerne trinke, hat folgende Zusammensetzung und ist in der Apotheke erhältlich: je 75g von Herba Agrimonis, Herba Solidaginis, Radix Taraxaci, Semen Cardui mariae. 1 Liter Wasser zum kochen bringen, auf ca. 70 Grad Celsius herunterkühlen, 3-4 Esslöffel Teemischung ins Wasser geben und ca. 5 Min. ziehen lassen.

Danach abseien und trinken. Denken Sie daran, dass die Hochphase der Blasen- und Nierenzeit zwischen 15:00 und 18:00 Uhr liegt.

- Reduzieren Sie Ihren Softdrinkkonsum. In diesen Produkten sind große Mengen Zucker und Phosphor enthalten, beides Stoffe, die Ihrem Körper Kalzium und Magnesium entziehen.
- Versuchen Sie, wann immer möglich, stark denaturierte und raffinierte Nahrungsmittel zu vermeiden (Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker), da sie zahlreiche chemische Stoffe und kaum wichtige Nährstoffe enthalten.
- Meiden Sie Industriezucker, denn er wird vom Körper in Fette wie Cholesterin und Triglyceride umgewandelt. Zucker ist sowohl der größte Vitamin- und Kalziumräuber als auch der größte Säurebildner. Meiden Sie auch künstliche Süßstoffe, sie führen zur Unterzuckerung und Müdigkeit.
- Kaufen Sie möglichst generell chemisch unbelastetes Fleisch sowie ebensolche Milchprodukte, Früchte und Gemüse aus biologischem Anbau.
- Essen sie mehr rohe Nahrungsmittel, und diese vollständig: Gemüse und Früchte sind sehr fettarm, enthalten viele Ballaststoffe und in der Regel Vitamine, Minerale, Spurenelemente und bioaktive Substanzen, die das Immunsystem stärken und Zellschädigungen verhindern.

Ihnen sonnige Septembertage

Ihr

IFEGO-Team
Mühlenweg 69
37120 Bovenden

Fon: 0 551 - 4 53 30
Fax: 0 551 - 4 28 44
E-Mail: info@ifego.com
Homepage: <http://www.ifego.com>

TIPP: <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen.

Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.