

## Rezepte

### Leberzauber-VATA

- 300 g Grundmischung 1:1:1:1\*
- 100 g Asparagus racemosus
- 100 g Terminalia chebula
- 75 g Himalaya Salz
- 75 g L-Cystein Reinsubstanz
- 2,5 L dickflüssige Melasse

### Leberzauber-KAPHA

- 550 g Grundmischung 1:1:1:1\*
- 100 g Terminalia chebula
- 75 g Ingwerwurzel, gemahlen
- 75 g Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2,5 L dünnflüssige Melasse

### Leberzauber-PITTA

- 300 g Grundmischung 1:1:1:1\*
- 100 g Andrographis paniculata
- 100 g Azadirachta indica
- 100 g MSM Reinsubstanz
- 2,5 L dünnflüssige Melasse

### PITTA Alternativen:

- LZ-*forte*
- LZ-*plus*

### KAPHA Alternativen:

- LZ K-*soft*

### Im Zweifel:

- LZ-*für alle*

### \* Grundmischung (gemahlen 1:1:1:1)

- Andrographis paniculata – Kraut
- Azadirachta indica - Blätter
- Asparagus Racemosus - Wurzel
- Terminalia chebula – Frucht

## Wann & wie viel?

Maximal ½ TL morgens nüchtern – das ist die wichtigste Dosis - und maximal ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg.

*Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen sollten und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen, dann nehmen sie zu dieser Zeit nochmals bis zu ½ TL.*

### **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!**

Achten Sie darauf, inwieweit Leberzauber Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann, die trotz ausreichend Schlaf besteht (z.B. bei Chronischem-Müdigkeits-Syndrom). Aus dieser Beobachtung ergibt sich die zukünftige Benutzung und Dosierung.

Sobald ihr Körper den „guten“ Effekt von Leberzauber bemerkt, ändert sich ihre geschmackliche Wahrnehmung und sie können sich mit der momentanen Dosierung zunehmend auf ihren Geschmack verlassen.

Ich darf ihnen zwar die Zutaten, die Dose und einen Löffel zu Umrühren verkaufen, aber umrühren müssen sie selber.

### **Bezugsquellen:**

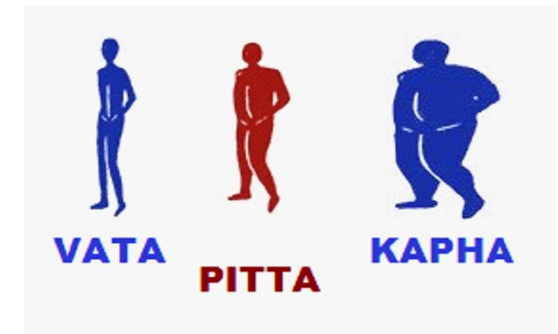
- Proportioniert: [gesund-im-net.de](http://gesund-im-net.de)
- Kräuter: Schulte 07224 3876
- Andere Zutaten:  
[www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm](http://www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm)



# Leberzauber

## *nach Konstitution*

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



### **Kontakt:**

**Georg Keppler** (+49) 3301 2019566

**Berit Jesse** (+49) 3301 2038140

**Michael Teich** (+49) 30 95614358

### **Rechtlicher Hinweis:**

Leberzauber darf ihnen ausser der Apotheke (auf Rezept eines Therapeuten) niemand verkaufen. Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den

## Konstitutions-Typen

Mit den gut verständlichen ayurvedischen Konzepten kann man die Konstitution jeder Person ermitteln und damit ein gewisses Gespür für die inneren Abläufe in dieser Person entwickeln.

Ich kann mir damit zusätzlich auch die Eigenschaften eines Nahrungsmittels und dessen Wirkung auf die Konstitution einer bestimmten Person ableiten. Das gilt natürlich auch für Nahrungsergänzungsmittel und alles andere, was wir sonst noch zu uns nehmen.

Die jeweiligen konstitutionellen Merkmale sind im Grunde „Abweichung“ von einem theoretischen Idealtyp, in dem sämtliche Merkmale ausgewogen und harmonisch koexistieren, der also „keine“ oder „alle“ Konstitutionsmerkmale hat.

Wir alle weichen von diesem Ideal ab, jeder auf seine Weise. Und doch haben diese Abweichungen Gemeinsamkeiten, sozusagen Abweichungs-Muster, und es ergeben sich drei Grundtypen:

1. KAPHA, der "Wasser"-Typ ist schwer, kalt und feucht
2. PITTA – der "Feuer"-Typ ist heiß, zwischen leicht & schwer, zwischen feucht & trocken („schmierend“)
3. VATA – der "Luft"-Typ ist leicht, kalt und trocken

Bitte beachten sie, dass die ayurvedischen Konzepte von Wasser, Luft und Feuer nicht mit den hier gebräuchlichen genau identisch sind! - Ausführliche INFO:  
<http://www.gesund-im-net.de/leberzauber.htm>

## Mischkonstitutionen

Auch die jeweilige Gedächtnisleistung deutet auf die Konstitutionen:

- KAPHA lernt langsam, vergisst nie
- VATA lernt schnell, vergisst schnell
- PITTA lernt medium schnell und hat ein mittelmäßiges Gedächtnis

Die meisten Menschen sind Mischtypen. In unserer westlichen Gesellschaft dominiert Feuer (PITTA). Wir sind alle so wettbewerbsorientiert und ziehen auch gern mal in den Krieg, sei es in der Ehe, auf dem Sportplatz, in der Debatte oder gar militärisch.

Daher gibt es zwar bei uns eine ganze Reihe reiner PITTA-Typen, aber kaum reine KAPHA- oder VATA-Typen. Bei ihnen ist fast immer eine unterschiedlich große Portion mentales und emotionales Feuer mit drin.

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass mit dem Alter der VATA-Anteil (Luft) im Menschen generell zunimmt, was sich als erhöhtes Wärmebedürfnis und durch trockene knackende Gelenke zeigt.

LZ für PITTA-KAPHA Mischtypen:

- LZ-*curcumin*
- LZ-*Reishi*
- LZ-*Safran*

LZ für VATA-PITTA-Mischtypen:

- LZ-*CuZi*
- LZ-7

## Konstitution & Bitterstoffe

Wenn ich den konstitutionellen Merkmalen, meinen individuellen Abweichungen vom Ideal, durch geeignete Nahrungsauswahl etc. entgegensteuere, dann bewege ich dadurch mit der Zeit immer mehr Richtung Gleichgewicht (Ideal) und werde genau in dem Maße auch gesünder.

Krankheiten sind also nach ayurvedischem Verständnis die Verschlimmerungen der jeweils sowieso schon existierenden konstitutionellen Unausgewogenheit.

Auch ein **VATA-Typ** mit schwacher Leber braucht Bitterstoffe, obwohl er schon von Haus aus kalt, leicht und trocken ist, was durch bitter noch verstärkt wird. In seinen Leberzauber sollen deshalb ausgleichende Stoffe sein, die seiner Konstitution entgegenwirken, die ihn wärmen, beschweren und "schmieren".

Auch dem **KAPHA-Typ** ist eher kalt. Doch Trockenheit ist nicht sein Problem, eher zu viel Schmiere/Feuchtigkeit (Kapha). Darum wird sein Leberzauber-KAPH mit Melasse ohne Restsüße gemacht (weniger schwer, weniger schmierend) und enthält zusätzlich Ingwer & langen Pfeffer (Piper longum), was wärmt & trocknet.

Der reine **PITTA-Typ**, heiß wie er von Haus aus ist, kann noch ein paar zusätzliche Bitterstoffe vertragen, so dass sein Leberzauber-PITTA ebenfalls mit Melasse ohne Restsüße gemacht wird, die Anteile der bitteren Kräuter erhöht sind und dazu noch MSM enthält.