



Kapitel 3: Die Leber

unser Lebensbaum

Die Leber ist „unser Lebensbaum“. Die Stärke seines „Wurzelsystems“ bestimmt die Stärke unseres Immunsystems, unsere Gesundheit und Vitalität. (S. 80) Von der „Stärke unseres Baumes“ hängt die Stärke und Höhe unseres Geistes, Willens und Bewusstseins, aber auch unsere Herzfrequenz und unsere Aktivität ab. **Nieren-Yin-Energie nährt die Leber und Leber-Yang-Energie nährt das Herz.** (S.93,114,131) Die Leber hält das allgemeine Gleichgewicht und den Komfort unseres Körpers aufrecht, schützt den Körper vor Giftstoffen und unsere Essenz vor zerstörerischen Manifestationen. (S.20,32,34,45,52,57-58,73,86,89,94,157) Es hängt von der Kraft unseres Geistes und unserem Willen ab, „die Wurzeln unseres Baumes“, dass „die Erde das Metall anreichern“, d.h. ob unser Magen, unsere Milz und unser Immunsystem gut funktionieren. (S.20,80,121,125) Von der Reinheit und Frische unserer Gefühle, Gedanken und Emotionen, aber auch unserer Gallenblase, "den Ästen und Früchten unseres Baumes", hängt ab, ob das "Feuer das Metall schmelzen wird", ob wir es schaffen Gleichgewicht zu halten. (S.12,20,27,32,48,57-58,33,94,102,112,117,135) Schwache Leberenergie führt zu Lymphstau, Übergewicht, schwacher Immunität. Die Stagnation der pathogenen Hitze entzündet die Yang-Energie der Leber, verbraucht Sauerstoff, Mineralien und Spurenelemente, provoziert Entzündungen und Fäulnis im Dickdarm und damit das Auftreten von Akne, Bluthochdruck, Toxämie, hohem Cholesterinspiegel, emotionaler Störung. (S.33,55,57-58,61,66,99,101,111,137,143,149,152,164,182)

Die Leber unterstützt und steuert einige grundlegende Prozesse des Stoffwechsels und der Entgiftung:

- Synthese und Resynthese von Energie aus Glukose und Glykogen, (S.43)
- Cholesterinsynthese - notwendig für Hormone und Stoffwechsel; (S.110)
- Aufnahme, Lagerung und Verwendung von Vitaminen; (S.63,82,169)
- Produktion von Hormonen und Stoffwechselenzymen; (S.25,34,44,83,131)
- Produktion von antioxidativen und entgiftenden Enzymen, (S.62)
- Beseitigung von Giften und toxischen Metaboliten; (S.52,54,61,64-65,73)
- Produktion von Gallensäuren. (S.109,112,127)

HAUPTENERGIEFUNKTIONEN DER LEBER:

• **Reguliert die Verteilung der Lebensenergie (Qi) und des Blutes und erhält so unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Wenn diese Funktion normal ist, fühlt man sich ruhig und sicher.** (S.18,68,80,91)

In der Leber befindet sich die Quelle des Energieflusses der Yang-Energie unseres Körpers. Daher beeinflussen plötzliche Stimmungsschwankungen, Depressionen und Euphorie den Blutfluss und die Herzfrequenz. (S.12,21,27,33,45,149) Wenn die Leberenergie stagniert, gibt es ein Gefühl von Depression, Unsicherheit, Misstrauen, Angst, Schwellung und Schwere im Bereich über dem Zwerchfell. (S.34,45,150,173) Die ultimative Erregung dieser Energie kann Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und verschwommene Sicht verursachen. (S.101,152) Um ernsthafte emotionale, mentale und Immunstörungen zu vermeiden, ist es gut, Zustände übermäßiger Emotionalität zu vermeiden, die die Energie der Leber erschöpfen, aber auch solche, die zu ihrer Übererregbarkeit oder Stagnation führen: Schlaflosigkeit, übermäßiges Essen, Unzufriedenheit, Erschöpfung. (S.12,14,25,34-35,45,47-48,88,90,171)

• **Die Leber unterstützt die Verdauungstätigkeit von Milz und Magen, indem sie Gallensaft liefert und die notwendigen Voraussetzungen für eine normale Verdauung schafft.** (S.122,125,131,164)

Um Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, Reflux, Blähungen, Nahrungsretention im Magen und Darm zu vermeiden, ist es gut, die "gute Laune" unserer Leber und unseres Geistes während der Mahlzeiten aufrechtzuerhalten.

• **Die Leber sammelt, speichert und verteilt Blut.** (S.25,94,131)

Die Leber sammelt und reguliert die Blutmenge im Körper und fungiert als Reservoir für nährnde Yin-Energie, die von den Nieren kontrolliert und geliefert wird. In Ruhe und Schlaf benötigt unser Körper weniger Blut, da sich der Rest des Blutes in der Leber ansammelt. Bei Arbeit, Bewegung, Verdauung sondert die Leber das notwendige Blut für die Aktivität des Gehirns, der Muskeln, des Magens usw. ab.

Am Abend zwischen 19.00 und 23.00 Uhr synthetisiert die gemeinsame Arbeit der fünf Yin-Organen neue Blutmengen aus der Nahrung und dem Wasser, die tagsüber aufgenommen werden. Ein Teil dieses Blutes sammelt sich in der Leber an und Blut höchster Qualität wird zu Gallensaft verarbeitet, der sich in der Gallenblase sammelt. (S.25,170) Wenn wir längere Zeit unregelmäßig essen und schlafen, können wir die Yin-Energie verbrauchen, mit der die Nieren die Leber ernähren. (S.95) Dies kann zu einem völligen Energiemangel in unserem Körper führen, während die Yang-Energie im Meridian des Herzens stimuliert und entzündet wird. (S.35,45,57-58,94,99,102,114-116,152,173,184,190)

• **Die Leber kontrolliert die Sehnen und nährt die Nägel, wodurch sie flexibel und elastisch bleiben.** (S.21,107,108,186-188)

Wenn wir mit dem Training beginnen, ohne Dehn- und Wärmeübungen zu machen, die Blut und Sehnen bewegen, riskieren wir, Leberenergie zu verschwenden, aber auch Muskeln und Gelenke zu verletzen. (S.177)

• **Unsere Augen sind die „Blätter - Fenster zur Sonne“ der Leber, die sie mit Vitaminen nährt: A (Retinol), E, D, C - spielen eine wichtige Rolle bei der Aufnahme und zellulären Versorgung des Lichts, notwendig für das Immunsystem, Antioxidans und antitoxischer Schutz, nervöse Impulse und hormonelles Gleichgewicht.** (S.21,25,62-63,82,111,161,168,169,186)

Die Lebersaison ist Frühling, wenn die Yang-Energie in der Natur erwacht. Dann bemüht sich die Leber, sich selbst zu reinigen und die vollständige Anreicherung und den Fluss von Lebensenergie und Blut sicherzustellen. Es ist kein Zufall, dass dies die Zeit des "religiösen Fastens" ist, wenn unser Körper im Winter die angesammelten Schlacken und Giftstoffe loswerden muss. Die Leber liebt den tonischen "sauren" Geschmack, verträgt kein Fleisch und fettige Speisen, Erschöpfung und windiges Wetter. So wie der "Grüne Baum" Wasser, Erde und Sonne braucht, braucht auch die Leber: (S.20,21)

- ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Fruchtsäfte, Tees); (S.101,166)
- Vitamine und Mineralstoffe aus natürlichen Quellen: grünes Blattgemüse, Salate, Obst, Säfte, Schwarzbrot; (S.51,62,168)
- Sonnenenergie, die die Synthese von Vitamin D unterstützt, das für Leber, Schilddrüse und Immunsystem notwendig ist; (S.39,63,82,95,111)

Die Leber ist direkt "verantwortlich" für die Aufnahme fast aller chemischen Verbindungen, die in den Verdauungstrakt gelangen, und kontrolliert die Entsorgung ihrer toxischen Stoffwechselprodukte und Toxine. (S.52,54,129) Die Leber leidet oft an einer Vergiftung aufgrund übermäßiger Emotionalität und des Konsums von Alkohol, Drogen, übermäßigem und spätem Essen, nächtlichem Zubettgehen, ungesunden Beziehungen, die verschiedene Zustände des Ungleichgewichts der Leberenergie verursachen, wie zum Beispiel: Stagnation, Kälte, Hitze, Mangel, Feuchtigkeit. Eine Leberkontamination beeinträchtigt häufig die Funktion von Galle, Haut, Lymphe, Sehnen und Augen. Manifestationen auf den ersten Blick sind unsichtbar, äußern sich jedoch in Verstopfung, Lymphstau, Müdigkeit, Krämpfen, Appetitlosigkeit, brüchigen Nägeln, Sehstörungen, Cellulite, Steifheit, Rücken- und Gelenkschmerzen und mehr. (S.27,47,49,55,59,81,108,184,190) Zur Stärkung der Leber und des Immunsystems ist es notwendig:

- Sich um die Frühjahrsentgiftung des Körpers zu kümmern. (S.59,168)
- Wählen Sie leberstärkende Lebensmittel (zB Zitronen).
- Vermeiden Sie es, abends schwer verdauliches Fleisch zu essen.
- Um die Ernährung anzupassen (mit dem letzten Abendessen um 19.00 Uhr)
- Um das Ruhe- und Schlafenszeitregime anzupassen (spätestens 23.00 Uhr),
- Gehen Sie oft an die frische Luft und die Sonne! (S. 25,87,111,158,169,186-188)
- Seien Sie großzügig und vermeiden Sie negative Emotionen. (S.32,45,90,173)

DER ASTROLOGISCHE WÄCHTER DES "HORN DES ÜBERFLUSSES"

Die Leber ist der Wächter unserer seelischen Bestrebungen und unseres Potenzials. In den Wurzeln unseres „Baums des Lebens“ liegt das „Horn der Fülle“, aus dem wir schöpfen können, wenn wir die Herzkraft beherrschen, mit der wir die Früchte des Geistes kultivieren können. (S.94,111,114,148) Die Leber als "Herr" der Gesundheit und Kraft verrichtet ihre Tätigkeit im Zeichen der Fische durch die Energieelemente Baum (Yang) und Wasser (Yin). **Die astrologische Aufgabe der Fische besteht darin, das Ego zu reinigen, indem sie der Herzkraft dienen,** die die Bedingungen für die fruchtbare Interaktion von Geist und Seele schafft, d.h. die Entwicklung der vierten Lebensdimension. (S.17,37-38,99,111,117,125,131,149,153,157,158,159,171,191)

DIE REINIGENDE WIRKUNG DER MENTALER KRAFT

Reine und helle Gedanken können die Tiefen des Bewusstseins reinigen und unsere Vision der Wahrheit erleuchten, indem sie die Vorteile der Großzügigkeit enthüllen. (S.15,36,80,89,90,102,117,137,144,172,177)