

## über die Verbindung Augen und Leber

Wenn wir uns mit dem Thema unseres Sehens beschäftigen, und damit, wie wir unsere Augen unterstützen und unser Sehpotential fördern können, denken wir vielleicht nicht unbedingt an unsere Leber. Wir denken vermutlich eher an Augenübungen. Und diese sind auch wichtig und richtig. Dennoch ist das Thema Leber, für unsere Augen, für unseren Sehsinn, durchaus relevant. Warum, erklär ich gerne hier.

Zum einen ist es so, dass wir aus dem chinesischen Erfahrungsschatz wissen, dass der Meridian der von den Füßen über die Leber läuft, auch in die Augen läuft, bzw. sich darin öffnet. Wir haben hier also eine energetische Verbindung.

Zum anderen ist der Stoffwechsel der Leber, mit seiner Fähigkeit der Entgiftung und Nährstoffbereitstellung, auch für unsere Augen sehr wichtig. Diese reagieren durchaus sensibel darauf, wenn die Entgiftungsleistung der Leber nicht so gut ist.

Kann die Leber ihrer Aufgabe zu entgiften nicht umfassend nachkommen, zirkulieren Giftstoffe länger in der Blutbahn. Die Belastung dadurch kann auch die Augen in ihrem Stoffwechsel beeinflussen. Dies kann sich zeigen durch zum Beispiel müden Augen, trübes Sehen, trockenen gereizten Augen, und mehr.

Auch unsere Augen haben einen eigenen Stoffwechsel, denn auch unser Auge muss entgiften. Dieser Stoffwechsel funktioniert dann besonders gut, wenn unser Auge viel Bewegung hat. Also ein freies umherschweifen leben kann. Das heißt, Brille abnehmen und das fördern der Augenbeweglichkeit, sowie Augenentspannung, hilft dem Auge besser zu entgiften.

In Kürze, eine Entgiftungskur für die Leber, wird dem ganzen Körper samt Augen gut tun. Weniger Giftstoffe zirkulieren im Blut, und der Augenstoffwechsel braucht nur die Entgiftung von den Augen selbst leisten. Augenbeweglichkeitsübungen unterstützen dieses.

Wie können wir nun die Leber unterstützen. Am besten gleich morgens mit einem Glas warmen Wasser starten. Das kurbelt gleich die Funktion der Leber an. Bitterstoffe wie wir diese in Bittersalaten und Gemüse finden, regen ebenfalls die Entgiftungsleistung der Leber an. Radiccio, Chicore, Endivien, Ruccula, sowie sämtliche Gartenkräuter lassen sich gut in den Ernährungsplan einbauen. Auch herbe Kräutertees können gut unterstützen.

Feuchtwarme Leberauflagen können ebenfalls Gutes tun. Dafür einfach einen feuchtwarmen Lappen, Leinentuch, oder ähnliches auf die Lebergegend auflegen. Diese unterstützen die Entgiftung.

Natürlich wäre auch gut zu prüfen, welche Belastungen vielleicht über Nahrung und Co zuviel in den Körper gelangen.

Auch Entgiftungen über Zeolith und basischen Fuß oder Wannenbädern sind eine gute Unterstützung.

Atemtechniken können ebenfalls den Stoffwechsel positiv ankurbeln.

Dabei ist immer das Wichtigste, bei allem was du anwenden möchtest, du musst dich damit wohlfühlen und das ganze mit Freude und entspannt in deinen Alltag integrieren können, weil du weißt dass es dir gut tut!!!