



Westliche Frühlingskräuter für den freien Energiefluss der Leber

Typische Symptome bei einer Leber-Qi-Stagnation sind Spannungsgefühle unter den Rippenbögen, Blähungen, Stimmungswechsel, Depression, Reizbarkeit, Verspannungen und Kopfverscherzen.

Die Ursachen sind in der Regel:

- Langandauernde emotionale Belastungen (Zorn, Groll, Frustration)
- Überforderung, Überanstrengung
- Unregelmäßiges Essen oder zu viel kalte Nahrung

In der Natur wachsen viele **Kräuter, Blüten und Blätter**, die den Fluss der Leberenergie wieder herstellen. Zu ihnen gehören:

- Schlafgabenkraut
- Löwenzahn
- Brennnessel
- Schlüsselblumenblüten
- Gänseblumenblüten
- Birkenblätter
- Vogelmiere

Nehmen Sie die Kräuter, Blüten und Blätter, die Ihnen zur Verfügung stehen; von jedem etwa zu gleichen Teilen. Für eine große Tasse benötigen Sie eine gehäufte Handvoll. Überbrühen Sie alles mit heißem Wasser und decken Sie die Tasse mit einem Teller ab. Nach ca. 10 Min geben Sie alles durch ein Sieb und trinken den Tee schluckweise. Jeden Tag 1 Tasse, 2 Wochen lang.

Wirkung:

- Fördert den freien Fluss der Energien
- Stärkt die „Mitte“
- Löst Schleim und Schlacken
- Harmonisiert den Geist