

Leverpakking

Mensen die veel met stress te maken hebben in het dagelijkse leven maar ook veel met elektrische apparatuur werken, zoals computers, laptops, telefoons en bij kunstlicht moeten werken hebben vaak last van een gespannen lever.

Dit heeft als gevolg dat er verschillende klachten kunnen ontstaan, zoals slecht slapen, maagproblematiek, hoofdpijnen, strak spierstelsel, moeheid en slechte spijsvertering.

De lever vaart wel bij periodes van ontzien, ofwel pauzes.

Een groentesoepdag is voor de lever een feestdag!

Bepaalde vasten periodes (geen nuldieet), zijn een behulpzame ondersteuning. 3 weken zonder alcohol, vet en suiker en de lever regenerereert volledig!!

Naast een aantal therapeutische handelingen (acupunctuur en tuina) en voedseladviezen (zoals radijs, artisjok, cichorei, spruit, andijviesla, rozemarijn en salie), is er ook nog iets wat je zelf kunt doen, zoals bijvoorbeeld een leverpakking.

Je probeert elke dag een half uur tijd vrij te maken tussen 13:00 uur en 15:00 uur (dit is de zwakste tijd van de lever, dus de tijd om hem even te verwennen). Zet telefoons, de bel en alle dingen uit die je uit je rust kunnen halen en verduister de kamer waarin je je bevind.

Maak een emmertje heet water klaar en een flink warme kruik, neem dit samen met een gastendoekje en een normale handdoek mee naar je rustplek. Doop het gastendoekje in de emmer heet water en wring hem goed uit, leg hem op je ontblote buik, rechts onder de ribbenboog, leg daarop de warme kruik en daaroverheen de handdoek. Trek eventueel een deken over je heen en zet een kookwekker op 20 minuten tot een half uur. Mocht je in de situatie zijn dat je deze zaken niet bij de hand hebt, is het al winst als je gewoon ergens op een rustige plek gaat zitten en je hand op je lever legt gedurende deze 20-30 minuten.

Het is belangrijk om én die warmte toe te voegen én maar een half uur te liggen. Als je langer slaapt dan deze 30 minuten, kom je namelijk in een diepere slaap terecht en zet je de lever weer aan het werk.

Je zult merken dat je 's avonds dieper zult slapen en 's morgens fitter wakker wordt.

