



Typische Beschwerden Aufsteigendes Leber Yang

Beschwerden:

- heftige Kopfschmerzen,
- heißer Kopf,
- Drehschwindel
- Unruhiger Schlaf
- Alpträume
- Ärgeranfälle
- Kopfschmerzen
- Bitterer Mundgeschmack
- Rotes Gesicht

Körper-Behandlung Shao Yang

Wichtige Punkte:

Le 3, Le 2, Gb 20, Gb 21, Gb 34

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



Typische Beschwerden Aufsteigendes Leber Yang

Ursache:

- Leber-Blut-Mangel
- Le-Yin-Mangel
- sich entladende Leber-Qi-Stagnation
- heiße Ernährung mit Chilli, Knoblauch,...

Ernährungsweise:

- Getränkeempfehlung -Sauerkrautsaft (kühl-sauer), Buttermilch (kühl-sauer) und Weizenbier (kühlbitter)
- Frühjahrskräuter wie Löwenzahn (kaltbitter), Sauerampfer (neutralsauer), Kerbel und Borretsch (kühl/bitter)
- Staudensellerie, senkt das Leber-Yang besonders gut ab

Zu vermeiden:

Verzicht auf scharfe Gewürze, Wurst, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Bärlauch, Alkohol, Energiedrinks, grillen, frittieren, braten, rösten

Kräuter zum Kühlen und Senken von Leber-Yang:

Passionsblume, Chrysanthemenblüte, Löwenzahn, weiße Pfingstrose

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at