

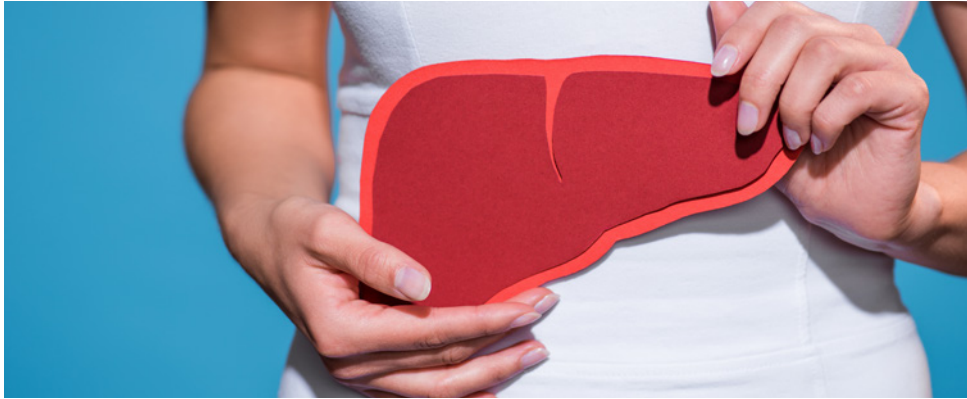
FÜR FACHKREISE

BitterKraft![®]



Leber-Kur-Box

DIE LEBER IM MITTELPUNKT EINES
BEWUSSTEN LEBENSSTILS



DIE LEBER IM MITTELPUNKT EINES BEWUSSTEN LEBENSSTILS

Die Leber zählt zu den zentralen Organen des menschlichen Körpers. Sie ist täglich an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt und arbeitet kontinuierlich – unabhängig davon, ob wir aktiv sind oder ruhen.

Ein bewusster Umgang mit Ernährung, Bewegung und Erholung kann dazu beitragen, den Körper insgesamt zu entlasten und seine natürlichen Abläufe zu unterstützen.

AUFBAU DER LEBER

Die Leber ist in zwei Hauptlappen unterteilt: den rechten und den linken Lappen. Der rechte Lappen ist größer, während der kleinere linke Leberlappen sich zur linken Körperseite hin erstreckt. Jeder dieser Lappen besteht aus vielen kleinen funktionellen Einheiten, den Leberläppchen. Diese sind sechseckig und enthalten Millionen von Leberzellen.

Das Lebergewebe ist von einem komplexen Netzwerk von Blutgefäßen durchzogen. Das Blut gelangt über die Pfortader (Vena portae) und die Leberarterie (Arteria hepatica) in die Leber. Die Pfortader transportiert nährstoffreiches Blut aus dem Verdauungstrakt, während die Leberarterie sauerstoffreiches Blut aus dem Herzen bringt. Beide Blutströme vermischen sich in den Leberläppchen und durchfließen sie, bevor das Blut über die Lebervenen wieder in den Blutkreislauf abgegeben wird.

WICHTIGE FUNKTIONEN DER LEBER

DIE LEBER ERFÜLLT ZAHLREICHE GRUNDLEGENDE FUNKTIONEN IM KÖRPER, DARUNTER:

- Verarbeitung von Nährstoffen aus der Nahrung
- Beteiligung am Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel
- Bildung von Gallenflüssigkeit
- Speicherung ausgewählter Vitamine und Mineralstoffe
- Regulation des Blutzuckerspiegels
- Abbau körpereigener Stoffwechselprodukte

Diese Aufgaben machen deutlich, wie wichtig ein ausgewogener Lebensstil für das allgemeine Wohlbefinden ist.

TRADITIONELLE ERNÄHRUNG & BEWUSSTE ROUTINEN

In vielen traditionellen Ernährungskulturen spielte die bewusste Auswahl von Lebensmitteln, Kräutern und Pflanzen eine zentrale Rolle. Bitterstoffe, Kräuter und pflanzliche Bestandteile wurden dabei häufig als fester Bestandteil alltäglicher Rituale geschätzt.

Auch heute legen viele Menschen Wert auf strukturierte Routinen, bewusste Pausen und achtsame Momente im Alltag.



DIE BITTERKRAFT! LEBER-ROUTINE

Die BitterKraft! Produkte Leber-Komplex, Stoffwechsel-Komplex und das Leberkissen sind als Bestandteile einer ganzheitlichen Wohlfühl-Routine konzipiert, die auf Achtsamkeit, Struktur und bewusste Lebensführung setzt.

LEICHT, BEGLEITEND, DURCHDACHT

- Leber-Komplex und Stoffwechsel-Komplex ergänzen bewusste Ernährungs- und Alltagskonzepte
- Das Leberkissen wird traditionell im Rahmen von Entspannungs- und Wärmeanwendungen genutzt
- Alle Elemente lassen sich in ruhige Alltagsrituale integrieren

WÄRME & ENTSPANNUNG ALS ABENDLICHES RITUAL

Wärmeanwendungen werden seit jeher als wohltuend und entspannend empfunden. Sie können helfen, zur Ruhe zu kommen und bewusste Entspannungsphasen zu schaffen – insbesondere am Abend. Ein ruhiges Umfeld, gedämpftes Licht und bewusstes Atmen können diese Momente unterstützen.

WAS EINE BEWUSSTE LEBER- ROUTINE BEGLEITET

UNABHÄNGIG VON PRODUKTEN BILDEN FOLGENDE FAKTOREN DIE GRUNDLAGE EINES AUSGEWOGENEN LEBENSSTILS:

- abwechslungsreiche, frische Ernährung
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- maßvoller Umgang mit Alkohol
- regelmäßige Bewegung
- erholsamer Schlaf

Diese Aspekte tragen dazu bei, den Körper ganzheitlich zu unterstützen.

ANLEITUNG

DIE BITTERKRAFT! LEBER-KUR

Eine bewusste Auszeit für den Alltag:

Diese Box begleitet Sie dabei, strukturierte Routinen, ausgewogene Ernährung und entspannende Rituale in Ihren Tagesablauf zu integrieren – als Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils.

MORGENS

Starten Sie bewusst in den Tag: Nehmen Sie vor dem Frühstück 15 Tropfen BitterKraft! Bitterstoffe alkoholfrei ein. Lassen Sie die Tropfen kurz im Mund zergehen.

Frühstück:
Genießen Sie ein ausgewogenes Frühstück, z. B. einen Smoothie oder ein zuckerfreies Müsli. Geben Sie Ihrem Frühstück eine Messerspitze Vitalpulver hinzu und vermengen Sie es gut.

MITTAGS

Essen Sie eine leichte Mahlzeit, z. B. eine Suppe, Obst, Gemüse oder ein Vollkornbrot mit magerem Aufschnitt. Nehmen Sie vor dem Essen erneut 15 Tropfen BitterKraft! Bitterstoffe alkoholfrei im Rahmen Ihrer täglichen Ernährung ein.

ABENDS

Runden Sie Ihren Tag mit einem leichten, ausgewogenen Abendessen ab. Achten Sie darauf, nicht zu spät zu essen, und bevorzugen Sie leichte Speisen (z. B. Salat, Gemüse, Kräuter). Nehmen Sie vor dem Abendessen wieder 15 Tropfen BitterKraft! Bitterstoffe alkoholfrei ein.

Leberwickel am Abend:
Wenden Sie in den ersten 7 Tagen jeden Abend einen BitterKraft! Leberwickel für ca. 20 Minuten an. Nehmen Sie sich diese Zeit bewusst zur Entspannung. Ab dem 8. Tag verwenden Sie abends stattdessen eine Wärmflasche.



SO FUNKTIONIERT DER LEBERWICKEL

Leberwickel sind eine traditionelle Wärmeanwendung, die vor allem zur Entspannung und als bewusstes Abendritual genutzt wird. Die Kombination aus Wärme und Ruhe wird von vielen Menschen als wohltuend empfunden.

1. Hängen Sie das Kräuterkissen in ein Sieb über einen Topf mit kochendem Wasser.
2. Entnehmen Sie das Kissen, wenn es feuchtwarm ist.
3. Legen Sie das Kissen auf die rechte Bauchseite und decken Sie sich zu.
4. Lassen Sie das Kissen ca. 20 Minuten liegen. Atmen Sie dabei ruhig.
5. Ideale Tageszeit ist nachmittags oder der frühe Abend – grundsätzlich ist jede ruhige Tageszeit möglich.
6. Zwischen den Anwendungen lagern Sie das Kissen in einem Behälter im Kühlschrank oder legen es auf die warme Heizung bzw. in die Sonne (Fensterbank).

Das Kräuterkissen ist auf 7 Tage als Routine ausgelegt. Danach können Duft und Aroma der Kräuter nachlassen. Am 8. Tag können Sie ein Wannenbad (oder Fußbad) einlassen, das Kissen öffnen und die Kräuter hinzugeben. Ab dem 8. Tag können Sie abends eine Wärmflasche auflegen.



DIESE KRÄUTER SIND IM LEBERWICKEL

- LEINSAMEN – TRADITIONELLE KULTURPFLANZE
- WERMUTKRAUT – KLASSISCHES BITTERKRAUT
- SCHAFGARBENKRAUT – AROMATISCHE WILDPFLANZE
- LAVENDELBLÜTEN – BEKANNT FÜR IHREN DUFT
- MARIENDISTELKRAUT – TRADITIONELL VERWENDETE PFLANZE
- SALBEIBLÄTTER – AROMATISCHES KÜCHENKRAUT
- YSOPKRAUT – KLASSISCHE GEWÜRZ- UND GARTENPFLANZE

HINWEIS

Die beschriebenen Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische Beratung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]