

Handout zu meinem Vortrag Stille Nacht – gut schlafen, erholt aufwachen im Rahmen der 12. Brühler Frauenwoche

Leber, Galle und guter Schlaf

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass jedes Organ täglich zur gleichen Zeit eine Ruhezeit und eine aktive Zeit durchläuft. Beide Phasen dauern je 2 Stunden und liegen 12 Stunden auseinander. In beiden Phasen sollte man das betreffende Organ möglichst keinen zusätzlichen Belastungen aussetzen.

Dieses Modell wird auch als **Organuhr** bezeichnet. Die aktive Phase der Gallenblase findet von 23:00 Uhr bis 1:00 Uhr statt, die der Leber von 1:00 Uhr bis 3:00 Uhr. Also zur Schlafenszeit. Anstatt beide Organe zum Beispiel mit spätem Essen, nächtlichen Aktivitäten oder Stress in ihrer Arbeit zu stören, kann man sie unterstützen.

Leber und Galle unterstützen:

- Leberwickel
- Leber-Gallen-Tees
- Bitterstoffe
- Angenehme Körpertemperatur
- Fußbad mit Salz
- Wärmeflasche
- Schlaf- und Entspannungstees
- Vorsorgen: Tagsüber Licht tanken!
- Nach 19:00 nichts mehr Essen

Einschlafschwierigkeiten

können durch die Temperatur bedingt sein.

Die Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt idealerweise bei etwa 17 °C

Vor allem kalte Füße oder Knie können das Einschlafen verhindern.

Das kann helfen:

- warme Socken
- Kniewärmer
- eine Wärmeflasche
- ein heißer Kräutertee, der den Schlaf fördert
- ein warmes Fußbad mit einem Esslöffel Kochsalz
Das wärmt und entspannt gleichzeitig

Weitere große Störfaktoren für guten Schlaf sind **Stress** und **unstrukturierte Tagesabläufe**. Ihn herunterzufahren ist die beste Lösung, aber in der Regel auch die schwierigste Aufgabe.

Störfaktoren ausschalten

- Den Lebensrhythmus an den Hell-Dunkel-Rhythmus des Tageslaufs anpassen
- Jeden Morgen ausgiebig Zeit im Freien verbringen und Tageslicht tanken
- 1-2x täglich 20 Minuten stille Meditation
- Vor oder beim Einschlafen eine beruhigende geführte Meditation anhören
- Auf die Snooze-Funktion verzichten, sie wirkt stressend
- Mach Dein Schlafzimmer zur Wohlfühl-Zone
- Strahlung, Störfelder und Elektrosmog messen und neutralisieren
- Spätes Essen vermeiden

Hormone

Manchmal stecken sie hinter Schlafstörungen.
Mit Hilfe von Laboruntersuchungen lassen sich Defizite im Hormonhaushalt erkennen.
Neben den geschlechtsspezifischen Hormonen sollte auch die Schilddrüse gründlich untersucht werden.

Bevor man in die oft kostspieligen Labortests investiert, sollte man sich eingehend und auf die persönliche Situation bezogen beraten lassen.

Auch lohnt es sich, mit einfach anwendbaren Verfahren wie speziellen Fragebögen, Temperaturmessungen u.a. zu ermitteln, ob die Ursache der Beschwerden tatsächlich hormonell verursacht ist.

In meiner Praxis stehen diese Mittel sowie die Möglichkeit der Beratung zur Verfügung.

Ich hoffe, diese Zusammenfassung einiger wesentlicher Inhalte meines Vortrages hilft Dir, Deinen Schlaf angenehmer zu gestalten und mehr Ruhe und Entspannung zu erleben.

Alles Gute und schöne Träume, 🌙 ✨

Nina

Empfehlungen:

Stille Meditation

Wird unregelmäßig und an verschiedenen Orten von Nina Offizier angeboten, meist kostenfrei. Infos im Whatsapp-Kanal

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6vx0a6hENnUDWeVF2j>

Buch „Die Organuhr“

Lothar Ursinus, Verlag Schirner

Hörbuch / CD „HerzMeditationen

Nina Offizier & Abi Linden, Eigenverlag

über <https://shop.nina-offizier.de/produkte-soulfood/>

Bitterstoffe „bitter-active“

New Life Nutrition

über <https://www.newlife-nutrition.com/bitter-active>

Erstbesteller Code: Z7N4AHF4

Strahlung messen

Bernd Offizier

bernd.offizier@gmx.de

+49 171 3190200