Nina Offizier Kölnstraße 46 50321 Brühl Telefon 02232 12591 www.praxis-offizier.de

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

Copyright: © Nina Offizier

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.
Sende mir eine kurze Mail, dann sende ich Dir Informationen zur Messung der Mudtemperatur sowie einen Link, wo wir gemeinsam Dein Ergebnisse festhalten und auswerten können.
info@praxis-offizier.de

Ernährung
Gesunde Ernährung ist individuell, reguliert den Stoffwechsel und berücksichtigt unter anderem persönliche genetische Merkmale, den Verbrennungstyp, die Blutgruppe und die Blutwerte.
Auf dieser Basis wird Dein individueller Ernährungsplan erstellt: Lebensmittel, die DEINEN Stoffwechsel unterstützen und regulieren, werden für Dich zusammengestellt. Ebenso bekommst Du Empfehlungen, in welchen Rhythmen Dein Organismus Mahlzeiten gut verarbeiten und verwerten kann.
Melde Dich bei Interesse gerne für ein unverbindliches Infomationsgespräch.
info@praxis-offizier.de
02232-12591

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

Weitere Empfehlungen siehe nächste Seite!

Copyright: © Nina Offizier

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

Copyright: © Nina Offizier