

LEVERN ORGANISERAR

livet

Text av Katharina Arnesen

I mitt jobb har jag förmånen att följa hur kroppars alla delar kan återhämta sig när de får bra förutsättningar, vilket samtidigt gör livet smidigare, gladare och skönare.

När du är bra på att planera och organisera och har drivet att agera när det behövs, då vet du att dina celler, levern och gallblåsan också är bra på det och tvärt om, det vill säga när de fungerar bra fungerar du smidigt i livet. De hjälper dig vara flexibel och medveten om vad som behöver göras. Känslomässigt är de främst involverade i irritation, ilska och stress.

Fysiskt tillverkar levern galla som lagras i gallblåsan och gör fett droppar i tunntarmen små nog att brytas ner och bli till nytta för kroppen.

Levern reglerar vad som tas ur blodflödet från tunntarmen och bygger om det till ämnen kroppen har behov av. Den plockar ut gifter och restprodukter som bryts ner, byggs om eller transporteras ut ur kroppen via tarmarna. Samtidigt söker Kupfferceller efter inkräktare, som oskadliggörs.

Levern lagrar näringsämnen och cellernas bränsle glukos, som frigörs för att hålla stabil blodsockernivå mellan måltiderna. Vid kris skapar den glukos från fett eller protein.

Allt detta kräver en hög förmåga av organisation, planering och driv. Finns det problem inom något område syns det i ditt liv och tvärt om.

Gallblåsan är inblandad i beslut och ger dig modet att följa den väg du bestämt dig för. Den får det som levern planerat och organiserat, att verkligen ske. Lite som en bra ledare som säger "nu gör vi det" efter att gruppen tagit fram underlag och strategier.

Har du stela eller smärtande muskler? De kan indikera att levern eller gallblåsan upplever problem.

Leta efter tips som avslöjar problem

- Har du det stökigt det vill säga tar det tid att hitta filer i datorn, nycklar, viktiga papper, kläder, skor och saker du tänkt använda?
- Semester (eller andra projekt) Är det så många detaljer att ta reda på och förbereda att själva resan aldrig blir av? Inser du plötsligt att nu är det semester, bokar snabbt resa på nätet, packar och drar. Upptäcker du när du kommer fram att det är högsäsong och boendeanternativen fullbokade/lågsäsong och det mesta stängt?
- Tycker du att omvärlden irriterar dig?
- Har du stela eller smärtande muskler? De kan indikera att levern eller gallblåsan upplever problem.



- Gallblåsan signalerar genom bakre knävecksmuskeln (m. popliteus), den lilla muskeln som hjälper till att stabilisera knäna; främre delen av deltamuskeln (m. deltoideus), på axelns framsida, den du använder när du lyfter armen uppåt och framåt.
- Levern signalerar genom stora rutmusklerna (m.

När du är bra på att planera och organisera och har drivet att agera när det behövs, då vet du att dina celler, levern och gallblåsan är i balans.

romboideus major) mellan skulderbladen och ryggraden, som hjälper dig att öppna upp i bröstområdet genom att rotera skulderbladen inåt mot varandra, och genom stora bröstmuskeln (m. pectoralis major).

Vad du kan göra

Det är smart att underlätta för dina celler att fungera bra för en bättre fungerande lever och gallblåsa, mer driv, ökad uthållighet, större ambitioner, och bli bättre på att

planera och organisera effektivt, ta beslut och motivera dig själv och andra.

- Ät gärna mörkgrönt och andra färger, men så lite beige-vit mat som möjligt. Det ger bra förutsättningar för underhåll och reparation, klarare tankar och mer glädje.
- Andas djupt och avslappnat. Det vädrar kroppen och gör att du får ut mesta möjliga energi ur din kost.
- Drink lagom med vatten. Det behövs för transport, städning och ämnesomsättning.
- Rör på dig, då cirkulerar lymfan och blodet snabbare, vilket städar bort ämnesomsättningsrester och gamla celldelar från området mellan cellerna.
- Städa och organisera hemma, på jobbet och i datorn. Det sänker stress och irritation och gör att du slipper leta och gör det smidigare att genomföra dina planer. Organisation omkring dig ger organisation inuti dig.
- Titta inte för långa stunder på bildskärm. Det tröttnar ut både ögon och lever.
- Boka regelbundet in tid för vila och återhämtning.

Vill du att jag pratar med din kropp? Besök hemsidan för mer information.
katharinaarnesen.com