



TUINA-News Nr. 15

Dezember 2011

DONG – Der Winter in der chinesischen Medizin

..... ist die Zeit des Verschliessens und des Speicherns. Das Wasser ist zu Eis gefroren und es schneit. Man sollte viel schlafen, früh ins Bett gehen, ja und endlich darf man auch ausschlafen!

Man sollte sich vor der Kälte schützen und die Wärme suchen. Die Yang-Energie, die im Winter ruht, sollte man wenn möglich nicht stören. Wichtig ist es, die Füsse warm zu halten, da kalte Füsse nicht nur zu Erkältungen führen sondern auch Bauchschmerzen, Durchfall, Rücken- und Bein-schmerzen verursachen können.

Der Winter gehört zum Element Wasser in den 5 Wandlungsphasen. Der Winter ist eine Zeit, in welcher wir mit unseren Energien sparsam umgehen, uns gut ernähren und warm halten sollten. Wer dem Element Wasser im Winter nicht genügend Rückzug gewährt, wird im Frühjahr die Holz Energie nicht voll ausleben können, was zu verschiedenen Krankheitsmustern im Frühjahr führen kann.

Deshalb nachstehend einige Tipps von mir.

Profitieren Sie zunächst von den Winter-Rabatten (s/Rückseite) für verschiedene Angebote und versuchen Sie unbedingt das neue Rezept, Hirse-Apfel-Frühstücks-müesli.

Inhalt

Rabatte Wellness-Behandlungen
Frühstücks-Rezept:
Hirse-Apfel-Müesli

Winter-Rabatt von Fr. 20.-- je Behandlung

Gönnen Sie sich selber oder auch Ihren Lieben eine Aus-Zeit mit viel Wärme in einer angenehmen Atmosphäre in der Gesundheits-Praxis Tuina.

Hot Stone Massage, 1 Std. Fr. 100.-- statt Fr. 120.--

Geniessen Sie die tief eindringende Wärme der Massage mit den heissen Basaltsteinen und den wohlriechenden, hochwertigen Ölen während einer Stunde. Die Kombination von Wärme, Massagebewegungen und die Kraft der Steine ermöglicht eine tiefe Entspannung und revitalisiert Körper, Geist und Seele. Muskelverspannungen werden so gelöst und Schmerzen gelindert, das Immunsystem gestärkt und die Stoffwechselprozesse gesteigert.

Kräuterstempel-Massage, 1,5 Std. Fr. 115.-- statt Fr. 135.--

Nach einem leichten Peeling mit basisch-mineralischen Salzen und hochwertigen Ölen wird der Körper mit warmen Ölen und warmen Kräuterstempeln abgeklopft und entlang der Energiebahnen sanft kreisend massiert. Diese Wärme ist nicht nur, aber vor allem an den verspannten Stellen der Muskulatur eine Wohltat.

Neues Frühstücks-Rezept: Hirse-Apfel-Müesli

Hier ein weiteres Frühstücks-Rezept zum Ausprobieren, das Ihnen viel Energie gibt:

Zutaten

Hirse, Rosinen, Apfelstücke, Datteln, geröstete Walnüsse od. Cashew, schwarzer Sesam, ein Stück frischer Ingwer, eine kleine Prise Salz, Zimtpulver, eine ganz kleine Prise Kaffeepulver.

Zubereitung

Die Hirse unter ständigem Rühren leicht anrösten, dann mit Wasser aufgiessen, die Zutaten hineingeben und bei schwacher Hitze gar kochen.

Am Schluss ein kleines Stück Butter dazugeben und geniessen.

P.S. Die Hirse und Nüsse können auch schon portionenweise im voraus angeröstet und z.B. in einem Glas aufbewahrt werden.

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, Basel
061 / 461 85 74
www.praxis-tuina.ch