



Gesundheits-Praxis Tuina

Tuina-News Nr. 21

März 2016

Frühling

.... in den Gärten blühen bereits die Krokusse, das Licht wird intensiver, wir können nun später schlafen gehen und dafür früher aufstehen.

Aber für den Körper ist die Umstellung vom Yin-dominierten Winter (Wasser-Element) zum Frühling nicht einfach. Die Yang-Energie des Holz-Elementes möchte wachsen, aber der Yin-dominierte Winter möchte noch nicht weichen. Darum sollten wir jetzt die Yang-Energie stärken und das Holz-Element, v.a. die Leber, in dieser Zeit pflegen und unterstützen.

Auf diese Anpassungsleistungen reagiert der Körper mit der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Leichte Bewegung an der frischen Luft ist jetzt besonders hilfreich. In China wird in dieser Zeit v.a. das „Drachensteigen lassen“ empfohlen, nicht nur für Kinder. Es klärt die Augen, man schaut entspannt in den blauen Himmel und es lässt einem die Sorgen vergessen. Aber lassen Sie sich nicht von den ersten Sonnenstrahlen dazu verführen, zu leicht bekleidet ins Freie zu gehen, denn auch hier muss sich der Körper erst anpassen. Die letzten Monate haben wir in beheizten Räumen verbracht und sind nun besonders anfällig.

Inhalt

Entschlackungstipps

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
061 461 85 74
079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch

Entschlackungs- und Ernährungstipps

Der Frühling ist auch die Zeit der Entschlackung. Dieses über 4 Wochen dauernde Entschlackungsprogramm unterstützt Sie darin, die durch die fettreichere und schwerere Ernährung im Winter angesammelte Feuchtigkeit, Hitze und Schleim, wieder loszuwerden.

1. Woche

Mischen Sie zu gleichen Teilen Kardamom-Kapseln, die Sie mit dem Mörser zerstoßen, Fenchelsamen und frischen Ingwer. Pro Tasse 1 EL mit heissem Wasser überbrühen und 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3x täglich trinken Sie davon 1 Tasse, wenn möglich 30 Min. vor dem Essen oder aber frühestens 1 Std. nach dem Essen.

2. Woche

Frischpflanzen-Press-Säfte: z.B. von Schönenberger: Brennessel *)

3. Woche

Frischpflanzen-Press-Saft: z.B. von Schönenberger: Löwenzahn *)

4. Woche

Frischpflanzen-Press-Saft: z.B. von Weleda: Birkensaft *)

*) Einnahme gemäss Packungsbeilage

Natürlich soll sich auch die Ernährung auf das Frühlingswetter umstellen. Essen Sie viel frisches Blattgemüse wie Spinat, Stangensellerie, Chinakohl, Pilze; verwenden Sie Gewürze wie frischen Ingwer oder getrocknete Mandarinenschalen.

Die Gesundheits-Praxis Tuina unterstützt Sie auch gerne mit entsprechenden Behandlungen wie z.B.

Tuina-Entschlackungs-Massage

Akupunktur

Schröpfen

Kräuterstempel-Massage

Fussreflexzonen-Massage

Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Gerne berate ich Sie auch persönlich. Rufen Sie mich doch einfach an. Ich freue mich auf Sie und wünsche allen einen schönen Frühlinganfang.

Ihre Gesundheits-Praxis Tuina