

Tipps aus der Chinesischen Medizin zum Winteranfang 2011

Der Winter aus der Sicht der TCM

Die drei Wintermonate stehen für das Verschliessen und Speichern. Im Winter ist das Wasser zu Eis gefroren und der Boden reist vor Kälte. Man sollte früh zu Bett gehen und darf nun auch lange schlafen, möglichst bis die Sonnenstrahlen das Bett erreichen. Es wird empfohlen, sich vor der Kälte zu schützen und die Wärme zu suchen. Die Haut darf nicht zu viel schwitzen. Die Yang-Energie, die im Winter ruht, sollte man möglichst nicht stören. Seine Gedanken sollte man für sich behalten, nicht nach aussen tragen und hüten wie ein Geschenk.

Heilwissen aus dem Reich der Mitte

Besonders wichtig ist es, die Füsse warm zu halten. Hier hilft neben angemessener Kleidung und ausreichender Bewegung ein warmes Fussbad. Auch der Rücken, über dessen Mitte der wichtigste Yang-Meridian verläuft, muss warm gehalten werden. In China werden die wenigen warmen Mittagsstunden daher gerne von alten Leuten genutzt, um sich den Rücken einmal richtig durchwärmen zu lassen, was ausserdem die Abwehrkräfte und die Kalziumaufnahme fördert.

Wundermittel kaishui

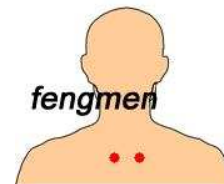
Tees, Säfte und andere Getränke haben immer eine Wirkung, sei es, dass sie zu sehr anregen, den Magen übersäuern oder zu viel Kohlensäure enthalten. In China greift man in solchen Fällen traditionell zum abgekochten Wasser, kaishui. In Thermoskannen steht es auf jedem Campus, Büro oder Zug bereit und kann heiss bis lauwarm getrunken werden.

Wussten Sie, dass ...

Koffein eine Halbwertszeit von 3 bis 5 Stunden hat? Das heisst, dass bei einem gesunden Erwachsenen 3 bis 5 Stunden nach dem Genuss einer Tasse Kaffee noch die Hälfte des Koffeins im Blut ist.

Sofortmassnahme bei einer Erkältung

Schon so manche Erkältung konnte ich im Keim ersticken, wenn ich sofort eine heisse Dampfkompressen auf den Nacken gelegt habe. Die beiden Akupunkturpunkte „fengmen“ heissen „Pforte des Windes“. An dieser Stelle kann kalter Wind in den Körper eindringen. Die heisse Dampfkompressen öffnet diese „Pforte“, die Kälte kann entweichen.



Kennen Sie meine **Hausmittel-Tipps „Ingwer, Zimt & Chabisblatt“**, die wöchentlich im Bote der Urschweiz erscheinen?

Sie können sich diese bequem per Mail zustellen lassen. Ein Mail an senn@heilpraktikerin.ch mit dem Betreff „Hausmittel“ genügt.

Meine nächsten Vorträge

Mittwoch, 18. Jan. 2012, 20 Uhr: **TCM für die Seele**
Dienstag, 31. Januar 2012, 20 Uhr: **Eisenmangel**
Mittwoch, 29. Februar 2012, 20 Uhr: **Offener Abend**
Infos unter www.heilpraktikerin.ch/kurse.htm

Sie kennen mich nicht?

Vielleicht ist es ein paar Jahre her, seit Sie/du bei mir in Behandlung waren/warst. Ich benutze diese Gelegenheit um zu sagen, dass ich 2010 einige Monate in China verbrachte und im Januar 2011 meine Praxis an der Bahnhofstrasse 20 in Brunnen wiedereröffnet habe.

Aktuelles:

Jetzt, wo Sie diesen Brief erhalten, bin ich wieder in Asien. Ab dem 2.1.2012 bin ich wieder für Sie da.

Ich wünsche Ihnen frohe Weihnachtstage und einen gesunden Start ins 2012.



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Shiatsu

Orlanda Senn, dipl. Heilpraktikerin TCM

Zentrum zur Mitte, Bahnhofstrasse 20, 6440 Brunnen

041 820 38 78, senn@heilpraktikerin.ch, www.heilpraktikerin.ch