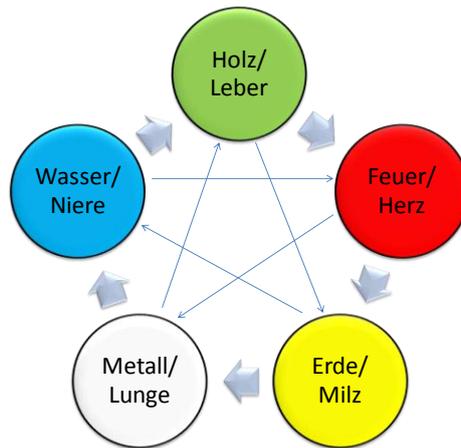




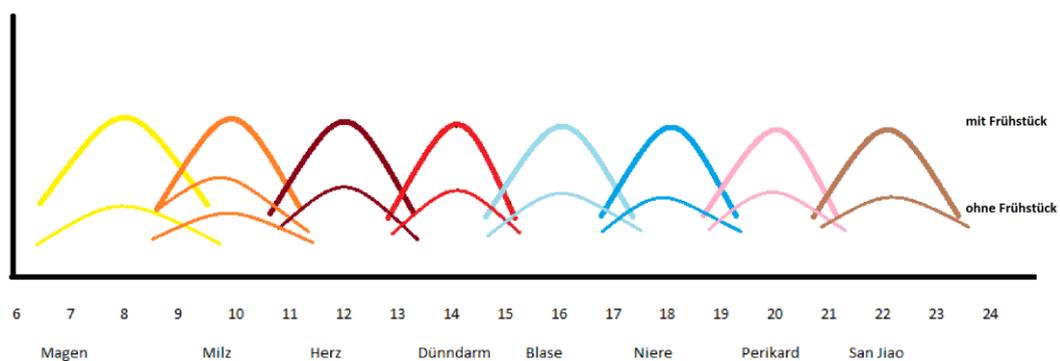
Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 09-2015 : Das Erdelement – das chinesische Verdauungssystem



Der Spätsommer ist die Zeit der chinesischen Milz und des von ihr beherrschten Verdauungssystems. Wie bereits in den Newslettern zur Dojo-Zeit erwähnt, ist das Erdelement für die Basis der Energiegewinnung zuständig, also für die Ernährung und Nahrungsaufbereitung. Um eine maximale Energieausbeute aus der Nahrung zu erzielen, sollte diese möglichst hochwertig sein (also möglichst wenig Fertigprodukte verwenden), auf die Bedürfnisse des Organismus abgestimmt sein (wenn sich nach der Mahlzeit ein angenehmes Bauchgefühl einstellt, war es das Richtige) und es sollte zu den passenden Zeiten gegessen werden (s. Tabelle).



Zwischen 7:00 und 9:00 morgens steht dem Magen die meiste Energie zur Verfügung, in dieser Zeit sollte man sich ein gutes, möglichst warmes Frühstück gönnen (z.B. Rührei mit Gemüse, Getreidegerichte mit Obst, etc.). Der Körper hat dann für den Rest des Tages deutlich mehr Energie (obere Kurve) als ohne Frühstück (untere Kurve)

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Kurve). Das heißt, dass er seine Aufgaben besser erfüllen kann (z.B. die Konzentrationsfähigkeit, die Blutbildung, die Gedächtnisleistung...).

Das sind aber nicht die einzigen Aufgaben, die dem Erdelement zugeschrieben werden.

Die chinesische Milz (eigentlich die Bauchspeicheldrüse) hat noch weitere Funktionen.

Sie entzieht der Nahrung Energie und Flüssigkeiten und verteilt sie, ist zuständig für die Muskulatur und das Bindegewebe, sie hält das Blut in den Adern, die Organe an ihren Plätzen und die Konzentration aufrecht.

Wie macht die Milz das eigentlich?

Sie „kocht“ die Nahrung in Magen, Dünn- und Dickdarm und entzieht ihr dabei das Nahrungsqi (Nährstoffe) und reine, für den Körper nutzbare Flüssigkeiten und leitet diese über die Lunge zur Niere, dem Körperkraftwerk.

Die ebenfalls aufgenommenen Nahrungssensenzen gehen direkt in die Muskulatur. Dies beschreibt die Beobachtung, dass man sofort nach einem guten Essen sich körperlich gekräftigt fühlt, obwohl die Verdauung ja noch gar nicht eingesetzt hat.

Wenn die Muskeln und Bindegewebe gut versorgt werden, können sie ihre Funktionen besser erfüllen, der Körper ist gehalten und alles bleibt an seinem Platz.

Da auch die Adern aus Muskeln bestehen sollten auch diese gut genährt sein, sonst bekommt man ständig „blaue Flecke“ ohne sich an einen Stoß erinnern zu können.

Aber auch unser Denkmuskel bekommt von den Nahrungssensenzen etwas ab und ist dann durchaus leistungsfähiger, wir können uns besser konzentrieren.

Was schwächt die Milz und was sind die Auswirkungen?

Sich konzentrieren müssen (Schule, Beruf, Fernsehen, Lesen, körperliche Arbeit, Grübeln, etc.) raubt dem Körper viel Energie.

Die Folgen können vielfältig sein:

- Süßhunger, da süße Nahrungsmittel ein höher Energieträger sind (der Körper möchte aber eigentlich reifes Obst, Nüsse, Honig oder Getreide- und Wurzelgericht statt Schoki und Gummibärchen).
- Müdigkeit und nachlassende Konzentration durch den Energiemangel
- eine schlechte, zusammen gesackte Körperhaltung, da die Muskeln nicht optimal versorgt werden
- das Bindegewebe wird schlapp, was zu Orangenhaut, Besenreisern und Krampfadern etc. führt
- Gedankenkreisen, Grübeln stellt sich ein, das ist die der Milz zugeordnete Emotion, wir kauen ein Thema quasi ständig durch, weil es uns schwer im Magen liegt und wir es nicht verdauen können.
- wir sammeln uns Pölsterchen an, die nach chinesischem Verständnis eingedickte Wasseransammlungen, also Schleim sind, weil die Milz nicht mehr alle Flüssigkeiten verteilen kann.

Wie kann ich dem vorbeugen?

Esst lecker, gut und möglichst oft warme, gegarte Nahrungsmittel. Vor allem jetzt im Winter sollte Rohkost nur noch reduziert auf dem Speiseplan stehen. Milchprodukte sollten ohnehin nur als „Leckerchen“ angesehen werden und nicht als Nahrungsmittel, da sie den Verdauungstrakt verschleimen und so die Gewinnung von Nahrungsenergie verhindern.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns dann mit dem Metallelement.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de