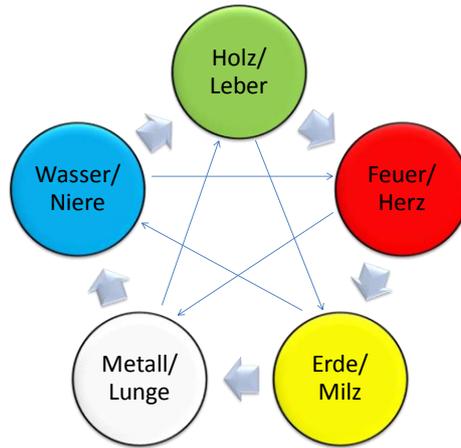




Naturheilpraxis Andrea Brockmann

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

Newsletter 07-2015 : Das Feuerelement- das chinesische Herz



Der Sommer ist die Zeit des Feuerelementes. Diesem werden die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet.

Das Herz hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Aufgabe Blut zu bilden. Ihm sind auch die Emotion Freude, der klare Verstand, die Sprachfähigkeit, der Schlaf und der bittere Geschmack zugeordnet.

Der Dünndarm ist für die Flüssigkeitsaufnahme zuständig und für eine gute Urteils- und Unterscheidungskraft.

Was hat das jetzt mit dem Sommer zu tun?

Nun im Sommer sind die Lebensmittel von höherer Qualität als im Winter, der Körper und damit auch das Herz wird dadurch mit vielen Nährstoffen gut versorgt. Dadurch kann natürlich auch viel Blut gebildet werden.

Das schöne Wetter, der Sonnenschein und die Wärme tun unserer Seele gut, wir sind positiver eingestimmt und empfinden eher Freude.

Dies ist die einzige Emotion, die sich positiv auf den Menschen und das ihr zugeordnete Organ auswirkt.

Außerdem treffen wir uns auch mehr mit anderen Menschen und sind zumeist kommunikativer veranlagt, als in der Winterzeit.

Die gute Versorgung des Körpers tut natürlich auch unserem Gehirn gut, es wird besser durchblutet und ist damit leistungsfähiger. Dies ist wichtig zu wissen, da das Gehirn alleine 20 % vom

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

Energiegrundumsatz (Energieverbrauch in Ruhestellung, quasi im stand-by-Modus) verbraucht, somit ein echter Energiefresser ist.

Wenn wir dann nach einem Tag an der frischen Luft ins Bett gehen, sind wir angenehm müde und fallen zumeist recht schnell in einen erholsamen Schlaf, aus dem wir erfrischt erwachen.

Der bittere Geschmack ist ebenfalls dem Feuerelement zugeordnet. Er stimuliert das Herz und lässt uns Freude empfinden. Leider entwässert er auch den Körper.

Dieser bittere Geschmack findet sich auch im Kaffee und im Tabak, den großen Süchten unserer Zeit.

Diese Genuss- und Suchtmittel werden unbewusst konsumiert um klarer denken zu können und im grauen (Büro-)Alltag etwas Freude zu empfinden.

Da im Sommer das Herz am besten funktioniert und versorgt wird, ist jetzt die beste Zeit um mit diesen Gewohnheiten zu brechen und den Konsum zumindest zu reduzieren.

Welche Faktoren sich störend auf das Herz auswirken, wie sich diese Störungen auswirken und was man dagegen tun kann steht im nächsten Newsletter.