



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

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

Newsletter 08-2015 Das Feuelement II – Störungen und Pflege des Feuelements



Der Sommer ist, wie wir im letzten Newsletter gesehen haben, die Zeit des Feuelementes, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind.

Wir haben dort gesehen, dass der Sommer eigentlich positiv auf das Herz wirkt, wie können da Störungen auftreten.

Hierbei kommt es wie immer auf die Dosis an, die das Gift macht.

Moderate Wärme tut uns gut, sie versorgt uns von außen mit Energie, die wir für alle Lebensvorgänge benötigen.

Zuviel Wärme, also Hitze schadet jedoch dem Körper dadurch, dass wir über die Schweißproduktion zu viel Wasser verlieren. Dadurch besteht die Gefahr, dass das Blut zu dick wird.

Der Körper reagiert darauf, indem er von überall her entbehrliches Wasser zur Blutproduktion bereit stellt, also die Haut und Schleimhäute nicht mehr ausreichend versorgt, aber auch das Gehirn nicht mehr.

Dadurch leidet der klare Verstand, was jeder bestätigen kann, der schon einmal eine dehydrierte, sprich ausgetrocknete Person erlebt hat oder jemanden mit stärkerem Blutverlust.

Besteht, aus welchen Gründen auch immer ein Blutmangel (ich meine hier ein mengenmäßiger Mangel und nicht eine Anämie, bei der nur einzelne Bestandteile des Blutes reduziert sind)leidet nicht nur unser Verstand, sondern auch der gesunde Schlaf.

Die Chinesen haben hierfür ein nettes Bild parat:“ der Geist Shen kann nicht im Herzen ruhen“.

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

Natürlich glaubt auch in China niemand an ein kleines Gespensterchen, das im Körper herumirrt, auf der Suche nach seinem Blutbett um dort schlafen zu können.

Aber es beschreibt sehr schön die innere Unruhe, die uns oft befällt, gerade dann, wenn wir etwas schwächeln oder zur Zeit gerade stark beansprucht werden.

Diese innere Unruhe ist ein Überbleibsel aus unserer fernen Vergangenheit.

Man stelle sich einen Höhlenmenschen vor, der, warum auch immer sehr geschwächt ist. Er liegt abends erschöpft am Feuer, bereit für den Schlaf. Unser Unterbewusstsein weiß aber, dass wir für viele Tiere in der Umgebung ein Leckerchen sind und ganz oben auf der Speisekarte stehen.

Fallen wir nun in einen tiefen Schlaf, fehlen uns die entscheidenden Sekunden bis wir voll einsatzfähig sind, die über Leben und Tod entscheiden können. Das Risiko schwer verletzt zu werden ist deutlich höher. Ein Risiko, das sich der ohnehin schon angeschlagene Höhlenmensch nicht leisten kann. Also verhindert der Körper zunächst das Einschlafen, dann wird der Schlaf sehr leicht, mit vielen Unterbrechungen, damit der Höhlenmensch schnell auf Angriffe reagieren kann.

Heutzutage werden wir nachts nicht mehr angegriffen, dieses Programm ist eigentlich überholt. Aber mal ganz ehrlich, was sind die letzten 60 Jahre Frieden hier in Deutschland gegenüber 2 Millionen Jahre Evolution.

Was können wir tun um möglichst viel Blut zu bilden?

Zunächst einmal die Gunst der Stunde nutzen und uns aus den vielen, jetzt wirklich erntefrischen Gemüsen und anderen Lebensmitteln etwas Gutes kochen und ausreichend trinken.

Pfannengerührtes Gemüse, das noch leicht Biss hat befeuchtet übrigens den Körper und kann gut kalt als Salat gegessen werden. Es ist hier leichter verdaulich als Rohkost und erfrischt auch, schont aber die Energiereserven des Körpers, die für den Abtransport unserer (Seelen-)Pölsterchen benötigt werden.

Bittere Lebensmittel entwässern den Körper, sie sollten bei größerer Hitze nur reduziert konsumiert werden.

Moderate Bewegung an der frischen Luft, hier bitte keinen schweißtreibenden Leistungssport, sondern alles was sonst noch Freude macht.

Die größte Hitze meiden (während einer Hitzewelle gibt es übrigens die meisten Toten durch Herzerkrankungen) und sich mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigen.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns wieder, diesmal ausführlicher mit dem Erdelement.