

Wärmende Winter-Tipps von TCM-Expertin Claudia Holl:

Die Luftenberger TCM-Expertin und Kinesiologin Claudia Holl hat für die kalten Wintertage wärmende Tipps und weiß, was dem Körper zu dieser Jahreszeit besonders gut tut. Und auch der inneren Einkehr darf jetzt Raum gegeben werden.

In der TCM wird der Winter dem Element Wasser zugeordnet, mit seinen Meridianen Niere und Blase. Beide Organe haben es gerne warm.

Wir sind im Einklang mit der Natur, wenn wir uns jetzt dem inneren Rückzug widmen. Die Pflanzen leben es uns vor. Sie ziehen sich in ihre Wurzeln und Knollen zurück, um sich warm zu halten und Kraft zu tanken. Auch wir Menschen ziehen uns im Winter gerne in unsere Häuser und Wohnungen zurück, um uns in warmen, beheizten Räumen vor der Kälte zu schützen. Das ist der „äußere“ Rückzug.

Die TCM kennt auch den „inneren“ Rückzug, also das Besinnen auf sich selbst, das Verbinden mit der eigenen Seele, dem eigenen Wesen. In der Stille erkennen wir, welcher Schritt der nächste sein soll oder ob ein Verweilen am momentanen Platz angesagt ist.

Langes Kochen sorgt für Ausgleich

In der TCM wird sehr auf den Ausgleich zwischen Yin und Yang geachtet – also auf Entspannung und Aktivität, auf Rückzug und Aufblühen, Kälte und Wärme. Um die Balance zur im Außen herrschenden Kälte herzustellen können wir uns von innen heraus wärmen – zum Beispiel durch lange gekochte Gerichte, wärmende Tees wie Chai-Tee oder wärmende Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Kren und Zimt.

Aber ACHTUNG: All diese Gewürze haben eine stark eritzende und damit gleichzeitig austrocknende Wirkung! Indem wir zusätzlich durch die Heizung Wärme von außen zuführen, können diese Gewürze manchmal auch ZU intensiv wärmen – abhängig von der verwendeten Menge und vom individuellen Typus!

Um sich also vor innerer Austrocknung zu schützen, empfiehlt die Expertin bei Ingwertee, diesen mit einem Teelöffel nährenden Honig zu verfeinern. Oder dem Ingwertee einen Teelöffel Zitronensaft zugeben, der die erwärmende Wirkung etwas abkühlt.

Ingwer, Kren und Zimt helfen dabei, Erkältungen zu vermeiden

Ingwer wie auch Kren und Zimt können – durch ihre Schärfe und die dadurch entstehende Wärme – die Kälte, die von außen durch die Poren eindringen möchte, wieder hinaus befördern. Damit gelangt die Kälte erst gar nicht bis in die Tiefe und es kann sich keine „Erkältung“ manifestieren.

Ein Ingwertee ist zum Beispiel angesagt, wenn Sie nach einem Spaziergang völlig durchgefroren nach Hause kommen und es Sie fröstelt. Dann wärmt dieser Tee, ebenso wie auch diese Kräuter und Gewürze, von innen heraus und vertreiben die Kälte.

Ansonsten setzen Sie Ingwer, Kren und Zimt bitte in Maßen und als Heilmittel ein, gepaart mit etwas Honig oder Zitronensaft, wie vorhin beschrieben.

Kontakt:

Claudia Holl: 0676/77 58 605

E-Mail: claudia.holl@kch.at - www.kch.at



Bildtext: Claudia Holl: „Wir sind im Einklang mit der Natur, wenn wir uns jetzt dem inneren Rückzug widmen.“ /
Fotohinweis: Holl