

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN
GINA HELLER

Eine starke Nierenenergie - Ressourcen - Weisheit - den Tiger im Tank haben

Liebe Besucher meiner Praxis,
Liebe Freunde und Interessierte an chinesischer Medizin,

Wir sind im Übergang zum Winter. Darum möchte ich den aktuellen Newsletter dem Winter widmen und der Vorbereitung darauf.

Die Themen:

1. Warum auch ein Tiger zu seinen Ressourcen schauen muss
 1. Qi Gong und Tai Ji als Kraftquelle nutzen
2. Winterzeit - Erkältungszeit
Winterzeit - Zeit für Heuschnupfen-Prophylaxe
3. Ein Rezept aus der chinesischen Küche - Erkältungssuppe - aber nicht die bekannte Kraftsuppe
4. Jetzt schon an Weihnachtsgeschenke denken:TCM-Geschenk-Gutscheine für ein bisschen mehr Gesundheit und Wohlbefinden

1. Warum auch ein Tiger zu seinen Ressourcen schauen muss



Stärke Deine Ressourcen und Du wirst gut in ein hohes Alter kommen

Hast Du schon einmal beobachtet, wie der Tiger nach erfolgter Jagd – egal ob erfolgreich oder nicht – sich wieder erholen und auftanken muss? Der Tiger versteht es, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zu nutzen für seine innere Kraft, Vitalität und seine Ressourcen.

Die langsamen und meditativen fließenden Bewegungen aus dem Tai Ji und Qi Gong sind eine ideale Möglichkeit, die innere Kraft zu schulen, den Gleichgewichtssinn zu verbessern und eine gute Standfestigkeit zu erhalten. Dies ist besonders im Hinblick auf das Älter werden sehr wichtig.

Aber auch den schnellen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist eine Qualität des Qi Gong und Tai Ji. Jeder kennt Stress-Phasen in seinem Leben, egal in welchem Alter. Die Fähigkeit, sehr schnell wieder in die Ruhe wechseln zu können, ist für manche Menschen eine echte Herausforderung.

Das Immun-System wird enorm gestärkt durch die Übungen. Die Atem-Techniken stärken das Qi der Lungen und auch der Nieren, die als Vitalkraft natürlich auch für das Immun-System wichtig sind.

Nicht erstaunt - aber glücklich - machte mich ein Artikel in der Migros-Zeitung im Herbst, in dem das Qi Gong als Kraftquelle für gestresste Manager vorgestellt wurde.

Es gäbe noch so vieles Positives zu berichten..... Warum nicht einfach mal ausprobieren und schnuppern kommen?

Ich freue mich auf Euer Kommen.
Eure Gina

2. Winterzeit - Erkältungszeit **Winterzeit - Zeit für Heuschnupfen-Prophylaxe**



Die Winterzeit ist für Heuschnupfen-Geplagte eine gesegnete Zeit. Endlich wird man nicht von den umherfliegenden Pollen drangsaliert. Eine ideale Zeit also, sein Immun-System aufVordermann zu bringen, damit der Pollenflug im kommenden Frühling besser abgewehrt werden kann.

In der chinesischen Medizin gilt es, die Funktionskreise Niere – Milz und Lunge zu stärken.

Der Winter ist eine ideale Zeit dafür, da die externen Stressoren, die unser Immun-System immer attackierten, nicht ihr Unwesen treiben können.

Durch regelmässige Tuina-Anmo, Akupunktur – und Schröpfbehandlungen wird das Immunsystem systematisch gestärkt und energetische Ungleichgewichte aufgelöst – und nicht nur auf die Heuschnupfen-Saison vorbereitet. Natürlich schauen wir auch die Ernährung an, damit Sie rundum gut gestärkt werden können.

Manchmal setze ich auch Moxa ein, wenn Menschen unter innerer Kälte leiden.

Was tun bei trockenem Reizhusten?

Sollten Sie bei der trockenen Heizungsluft unter trockener Haut, trockenen Nasen-Schleimhäuten und trockenem Reizhusten leiden, empfehle ich den Eibisch-Wurzel-Tee.

Ein wunderbares und einfaches Rezept ist hier der Eibisch-Wurzel-Tee (erhältlich in der Drogerie). Man macht einen Kaltansatz von etwa 1 gehäuften Esslöffel auf ca 200 – 300 ml Wasser und lässt ihn einige Stunden ziehen, am besten sogar über Nacht.

Was schwächt unser Immun-System?

- zu wenig schlafen
- unregelmässig und nicht angepasst essen
- zu viel Zeitdruck und Stress haben und wir mit der Situation auch unzufrieden sind.
- Ein starkes Immun-System hat auch immer etwas mit dem Mindestet zu tun. Darum werden Menschen, die zufrieden sind mit dem, was sie tun, seltener krank.

Kommen Sie gut durch den Winter!

3. Diese Erkältungssuppe bringt unser Immun-System auf Trab



Erkältet? - Diese Suppe hilft!

Diese Suppe vertreibt Viren und Bakterien und benötigt nur 4 Inhaltsstoffe:

- Ingwer
- Frühlingszwiebeln
- Shiitake Pilz
- Pak Soi / Pak Choi

Am Besten kochst Du eine Bouillon und fügst diese Lebensmittel dazu. Den Pak Soi zum Schluss dazu geben, da er als chinesischer Kohl nicht so fest ist wie unser heimischer Kohl. Er hat einen leicht scharfen Geschmack. Du kannst die Suppe noch mit Reis ergänzen, damit sie sättigend wird.

Ich wünsche gute Besserung – und falls Du therapeutische Hilfe brauchst – melde Dich bei mir - am Besten per Mail oder SMS.

Schenken Sie ein bisschen Gesundheits-Pflege zu Weihnachten mit einem Geschenk-Gutschein der TCM-Praxis

Weihnachten ist noch ca. 6 Wochen entfernt, doch das Nachsinnen bezgl. sinnvoller Geschenke findet schon jetzt statt.

Warum also nicht einen TCM-Geschenk-Gutschein seinen Liebsten verschenken? Mit den TCM-Behandlungen kann so viel Gutes im Körper bewirkt werden. Egal ob Verspannungen gelöst werden, die schmerzende Hüfte oder das surrende Knie..... die Behandlungen aus dem Schatz der chinesischen Medizin sind für die Gesunderhaltung genauso bedeutsam wie für die Therapie.

Ich bin sicher: Über einen TCM-Geschenk-Gutschein freuen sich Eltern, Grosseltern oder auch die Schwiegermamma ganz bestimmt.

Der Gutschein kann in beliebiger Höhe ausgestellt werden.

[Mein Artikel in der aktuellen Ausgabe "Gewerbe Zeitung Therwil Ettingen"...](#)

Ich wünsche Euch allen einen angenehmen Winteranfang.

Herzliche Grüsse
Eure Gina Heller

Schulgasse 14
4106 Therwil
Tel: +41 61 721 85 18
Web: TCM-Therwil.ch
Mail: gina.heller@daotcm.ch

**Möchten Sie die Newsletter abbestellen, schreiben Sie mir bitte kurz eine Information!
Vielen Dank**



Newsletter erstellt durch [Atelier M26](#)