

Immunsystem

Gestärkt durch den Winter

Wer zum Frühstück schon warm isst, vertreibt schon am Morgen Kälte, Feuchtigkeit und Nässe aus dem Körper. Warmes Essen ist der beste Schutz bei kühlen, kalten Tagen und trägt zur Stärkung der Nierenenergie bei. Das Organsystem ist wie ein Feuer, das uns warm hält. Durch warmes Essen geben wir regelmässig Holz in unser Feuer.



Der Herbst ist die Vorbereitungszeit für den Winter und den Frühling. Der Atmungstrakt wird gereizt von kalter Aussenluft gleichermassen wie von trockener Heizungsluft. Die Schleimhäute werden geschwächt. Sie können sich nicht mehr stark genug gegen Viren und Bakterien wehren. Mit den Methoden der TCM können wir das Immunsystem tiefgreifend stärken, sei dies mit dem Aufbau einer guten Blutzirkulation oder mit dem Ausleiten von Eindringlingen. Gua Sha, Schröpfen, Tuina oder Akupunktur helfen dem Immunsystem fit zu bleiben.

Tipp: Suppen sind gute Tagesbegleiter nebst regelmässig warm Trinken. Flüssigkeit hilft die Schleimhäute zu reinigen. So bleiben sie feucht und widerstandsfähig. Spaziergänge im Freien bringen das Blut und *Qi* in Bewegung. Gute Nahrungsmittel sind jetzt unter anderem: Wintergemüse, Hülsenfrüchte, rotes Fleisch, Zimt, Ingwer, Nüsse