



Metall gehorcht der Hand des Handwerkers

Metall ist jederzeit neu formbar. Es lässt sich einerseits schmelzen und ist so leicht in eine neue Form zu bringen, andererseits ist es kalt und hart und lässt sich nicht mehr beliebig verformen. Metall besteht nur aus sich selbst, ist rein und edel. Jegliche Verschmutzung im Metall trübt den Blick auf uns selbst. Der polierte Spiegel reflektiert dem Menschen das Unumgängliche, das Bewusstsein des Älterwerdens. Altersweisheit formt sich aus der Fähigkeit zur Veränderung. Die Lunge nimmt das Qi der Umwelt auf. Durch die Fähigkeit das trübe Qi auszuatmen, öffnet sie den Brustkorb und hilft uns Umweltbelastungen, aber auch Traurigkeit loszulassen.



Organe: Lunge, Dickdarm
Körper: Haut
Gesundheitszustand: Körperbehaarung
Sinnesorgan: Nase
Körperflüssigkeit: Nasenschleim
Gefühl: Trauer, Traurigkeit
Sozialgemüt: Gerechtigkeit, Pflicht
Geist: Po, Körperseele
Farbe: weiss
Klima: Herbst
Geschmack: scharf
Tier: Pferd
Getreide: Reis
Frucht: Pfirsich

Disharmonien im Metall «Die Lunge ist der Stamm in dem das Qi wurzelt»

Das Abwehr-Qi schützt uns vor Angriffen, die von aussen kommen. Es zirkuliert tagsüber, wenn der Mensch in der Welt aktiv ist und besonders geschützt werden muss. Es bildet sich aus einem kraftvollem Lungen Qi und gesunder Ernährung. Das Abwehr-Qi reguliert die Porenfunktion und hilft so, Krankheitsfaktoren abzuwehren. Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit ist eine der häufigsten Bilder die sich im Metall manifestieren. Oft gehen Überarbeitung und Erschöpfung voraus.

Krankheitsbilder im Metall Erkältungskrankheiten, Sinusitis, Bronchitis, Nasenverstopfung, Nasenbluten, Immunschwäche, Asthma, Kurzatmigkeit, Husten mit und ohne Schleim, Allergien und Intoleranzen, Halsentzündung, Hauterkrankungen, Darmerkrankungen wie Durchfall oder Verstopfung, Trockenheit, Schweissausbrüche, Brustdruck, Schwermütigkeit, Traurigkeit, viel Weinen

***Nahrungsmittel, die auf das Metall einwirken (eine kleine Auswahl)**

Gemüse: Lauch, Zwiebeln, Blumenkohl, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Stangensellerie, **Gewürze/Tee:** Essig, Ingwer, Pfeffer, Senf, Zimt, Basilikum, Dill, Fenchel, Kardamomen, Koriander, Kümmel, Muskat, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Kurkuma, Safran, Salbei, **Nüsse:** Pinienkernen, Kürbiskernen, **Hülsenfrüchte:** Linsen

Tipp: nicht mit Würzen sparen! Viele Gewürze werden dem Metall zugeordnet. Um Metall zu stärken, hilft es kräftig und vielfältig zu würzen beim Kochen. Tees mit viel Kraut aufgessen und viel trinken.