

Gesunder Lebensstil im Winter

„Die drei Monate des Winters nennt man die Zeitspanne des Zuschließens und des Speicherns. Ihr solltet es vermeiden, die Yang Energie übermäßig zu beanspruchen. Zieht Euch bald zurück und steht mit der Sonne auf. Vor allem solltet Ihr Eure Wünsche und Begierden zügeln, als wären sie bereits erfüllt worden. Haltet Euch warm, meidet die Kälte, vermeidet jedes Schwitzen. Kennzeichen des Winters ist das Speichern und Bewahren. Befolgt Ihr diese Prinzipien nicht, kommt es zu schlaffen Muskeln, Arthritis und degenerativen Erscheinungen in Knochen und Sehnen.“

Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin (2600 v. Chr.), Kapitel 2

Stärkender Nieren-Blasen-Tee

25 g Weidenröschen-Kraut (*Hb Epilobii*)

25 g Goldruten-Kraut (*Hb Solidaginis*)

25 g Schafgarben-Kraut (*Hb Millefolium*)

25 g Katzenbart-Blätter (*Fol Orthosiphonis*)

10 g Taubnessel-Blüten (*Flor Lamii albi*)

4 TL/1 l Wasser, 10 min. ziehen lassen. 1 bis 2 Liter pro Tag trinken.

Dieser Tee empfiehlt sich im Winter einmal pro Woche zum Stärken der Nieren und zum „Durchspülen“ und Reinigen. Das ist besser, als in der Sauna stark zu schwitzen.

Angst lösender Tee

20 g Passionsblumen-Kraut (*Hb Passiflorae*)

20 g Bitter-Orangen-Blüten (*Flos Citri Aurantium*)

20 g Melisse-Blätter (*Fol Melissa off.*)

10 g Pfefferminz-Kraut (*Hb Menthae piperitae*)

15 g Baldrian-Wurzel (*Rad Valerianae*)

2 TL/Becher, 10 min. ziehen lassen, 3 x tägl. für 6-8 Wochen trinken.

Vereinbaren Sie einen Behandlungstermin, um Ihre individuell abgestimmte Kräuterrezeptur zu erhalten.

Dr. phil. Anne Hardy, Heilpraktikerin
Mitglied der AGTCM

Praxis für klassische chinesische Medizin
Textorstrasse 60, 60594 Frankfurt
Tel.: 0151-68184721
www.akupunktur-hardy.de