

Winter – Regeneration vor dem Neubeginn



Der Winter gehört aus östlicher Sicht in die Wandlungsphase Wasser, der das Organpaar Nieren und Blase zugeordnet ist. Unsere Vorfahren lebten im Winter ruhiger, zurückgezogener. Es gab nicht so viel Arbeit, die man erledigen konnte im Schnee. Die Tage waren kürzer, man schlief mehr. Die Nahrungsmittel waren knapper, grosse Sprünge lagen nicht drin. Man hatte Zeit für die Familie, für gemütliches Beisammen sein, für Regeation und Ruhe.

Draussen liegt der Schnee und begräbt Gräser und Acker unter sich. Alles bekommt Zeit sich auszuruhen um im Frühling wieder fit und fruchtbar zu sein für Wachstum und Entwicklung. Nur wir modernen Menschen haben das Gefühl, dass es im Winter genau so geschäftig weitergehen muss, wie während des übrigen Jahres.

Wie wäre es, wenn wir uns im Winter etwas mehr Zeit für Entspannung, Regeneration und Muss nehmen würden? Wie wäre es, wenn wir etwas mehr schlafen und uns vor einem kisternden Kaminfeuer ausruhen würden? Wie wäre es, wenn wir einfach mal in uns gehen und uns bewusst machen, wo wir gerade stehen, was wir in unserem Leben erreicht haben und wohin es denn noch gehen soll? Wie wäre es, wenn wir uns jetzt bewusst Zeit für unsere Liebsten nehmen und uns für ein kurze Weile weniger nach Aussen und mehr nach Innen orientieren?

Nieren stärken

Im Winter schaltet unser Organismus auf Sparflamme. Die Nieren sind aus östlicher Sicht das Speicherorgan für unsere Essenz für unsere Lebensenergie. Aufgrund dieser zentralen Bedeutung hängt der Gesundheitszustand des Menschen nach den Vorstellungen der chinesischen Medizin ganz massgeblich davon ab, ob die Nieren stark oder schwach sind. Bei einem Yang-Mangel treten Symptome wie Frieren, kalte Hände und Füße und Rückenschmerzen durch Zugluft auf. Darum ist es im Winter besonders wichtig, unsere Nieren und Blasenenergien zu stärken. Dies tut man mit energiereichen, wärmenden Nahrungsmitteln. Im Winter sind die Tage kurz und die Nächte lang. Daher sollten Sie ebenfalls ein bisschen früher zu Bett gehen und am Morgen etwas später aufstehen.

Nahrungsmittel für den Winter

Essen Sie so oft es geht warme Speisen und weniger Salat als im Sommer. Ingwer-Tee oder Ingwer als Gewürz stärken das Nieren-Yang und so die eigenen Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien. Auch Zwiebeln erfüllen diese Aufgabe. Saisonale Wintergemüse wie Kohlarten sind reich an Vitaminen und wirken wärmend.

Im Winter dürfen Sie auch ruhig kalorienreichere aber gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen. Ideal sind zum Beispiel Nüsse und Avocados. Auch eine selbstgekochte Hühnersuppe mit wärmenden Kräutern füllt die Nierenenergie auf und wirkt gegen Viren.

Teemischung für die Nieren:

Ingwer/Schachtelhalm/Zitronenmelisse/Wacholder/Hagebutte

Übungen für die Nieren

Rubbelmassage des unteren Rücken vor dem Duschen kurbelt die Blutzirkulation der Nieren an und hält warm. Auch wärmende Auflagen wie Chriesischei-Säcklein oder ein warmes Sitzbad unterstützen das Nieren-Yang.

Ein heisses Fussbad mit Schachtelhalm särt die Nieren- und Blasenenergie.

Sanfte Rückenübungen wie sich Recken und nach vorne runter beugen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen, stimulieren Blasen- und Nierenmeridian.

Stellen Sie sich Schulterbreit hin und schwingen Sie den Oberkörper nach Rechts und Links, indem sie die Schultern nach hinten drehen. Die Arme locker mitschwingen lassen. Beim zurückdrehen die Hände jeweils locker auf die Nierenzonen klopfen lassen.

Shiatsu Praxis Carolina Hügi
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11

6110 Wolhusen

Tel. 076 308 38 69

info@shiatsu-wolhusen.ch

www.shiatsu-wolhusen.ch

Rezept für selbstgemachte Hühnersuppe



Diese Suppe stärkt die Immun-Abwehr und ist heilend bei viralen Infekten!
Nach der Geburt hilft diese Suppe der Mutter wieder zu Kräften zu kommen.

Zutaten:

- Suppen-Huhn
- 1 grosse Kartoffel
- 2 grosse Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (mit Grün)

- 1 grosse Zwiebel (vierteln)
- 2-3 Knoblauchzehen (ganz)
- 1 grosses Stück Ingwer (in Scheiben schneiden)
- 2-3 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TI schwarze Pfefferkörner
- 2 TI Currypaste oder Currypulver
- 1/4 TI Muskatnuss gerieben
- 1 TI Meersalz

- 2 El Sojasauce (erst nach dem Kochen dazugeben)

Zubereitung:

Huhn in Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass es bedeckt ist.
Gewürze (ausser Soja) dazugeben und 1 Stunde köcheln lassen.

Huhn aus der Brühe nehmen
Brühe abgiessen (Gewürze entfernen)
Fleisch von den Knochen lösen und zurück in die geklärte Brühe geben
Nochmals 1/2 l Wasser dazugeben

Gemüse und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel geschnitten zur Brühe geben und alles nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Am Schluss die Sojasauce dazugeben.

Wirkung:

Huhn – stärkt Immunabwehr
Gemüse – basische Mineralien
Gewürze – Lebensgeister und Verdauungskraft stärken, wärmen
Meersalz – an den Ursprung des Lebens erinnern

Hühnersuppe wird schon seit Jahrhunderten als bewährtes Hausmittel bei Grippe, Immunschwäche und zehrenden Krankheiten und nach Geburten angewandt. Nicht nur in China auch im Westen ist die Suppe seit dem 12.Jh. Bekannt. Amerikaner bezeichnen die Suppe als „jüdisches Penizillin“.

Dass die Suppe tatsächlich wirkt, wurde in der Universität Nebraska erforscht:

- Die heisse Suppe macht den Viren den „Gar“ aus (Viren lieben Kälte)
- Die dampfende Suppe befeuchtet die Schleimhäute (verhindert das Andocken von Viren)
- Der Abfluss der Lungensekrete wird gefördert
- Die neutrophilen Granulozyten werden blockiert (werden bei viralen Infekten in grossen Mengen freigesetzt)

Shiatsu Praxis Carolina Hügi
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11

6110 Wolhusen

Tel. 076 308 38 69

info@shiatsu-wolhusen.ch

www.shiatsu-wolhusen.ch