

Frühling – Reinigung - Neubeginn

Die Frühlingszeit bringt neue Lebenskraft (Qi) in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. So wie sich im Frühling das Leben in der Natur wieder erneuert und expandiert, entfaltet sich in dieser Zeit im menschlichen Organismus das Qi (Chi) der Leber, welche für den freien Fluss von Qi und Blut in unserem Körper sorgt und für die kreative Entfaltung auf allen Ebenen verantwortlich ist. Während dieser Zeit, so rät das Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, der Klassiker der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist es ratsam sich früh zurückzuziehen, früh aufzustehen, Spaziergänge zu machen und die frische, stärkende Energie in sich aufzunehmen.

Dies Erneuerung der Lebensenergie nach dem langen Ruhen und Erholen während des Winters, unterstützen wir indem wir körperlich und gefühlsmässig offen und unbelastet sind. Auf physischer Ebene ist es daher ratsam, den Körper zu bewegen und locker sitzende Kleidung zu tragen. Es ist die Zeit für Dehnungsübungen, die Sehnen und Muskeln, welche dem Energiekreis der Leber zugeordnet sind, zu lockern. Gleichzeitig ist es gut, alte Schlacken im Organismus los zu werden. Auf emotionaler Ebene ist es förderlich, Geduld und Gelassenheit zu üben.

Aufbauen

Um die Kraft des Frühjahrs und der Erneuerung in uns zu unterstützen sollten wir in dieser Zeit vermehrt süss-warme Speisen und Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn der süsse Geschmack nährt das Qi und entspannt die Leber. Der saure Geschmack hingegen sollte nur sparsam verwendet werden, da ein Übermass davon durch seine zusammenziehende Wirkung das Qi blockieren würde. Verwendet werden sollen in der Frühlingsküche auch frische grüne Kräuter, und Sprossen. Kurze Garzeiten und Dämpfen verleihen den so zubereiteten Speisen eine lebendige und leichte Qualität.

Reinigen

Die Leber ist ein wichtiges Entgiftungsorgan. Darum ist jetzt genau die richtige Zeit um eine verjüngende Fastenkur oder eine Blutreinigungs- oder Leberreinigungskur zu starten, und unbeschwert und entschlackt in den Frühling zu starten. Viele Kräuter, die jetzt überall aus dem Boden spriessen, unterstützen die Blutreinigung als Tee zubereitet oder frisch im Salat.

Teemischung aus Frühlingskräutern für die Blutreinigung:

Bärlauch, junger Löwenzahn, frische Brennesselblätter, Gundermann und Peterli

Congee – Getreidefasten

Die chinesische Medizin hält wenig von Saftkuren, weil Fruchtsäfte den Körper auskühlen und das Qi zusammenziehen. Anstelle der Saftkur empfiehlt sich eine Getreide-Fastenkur. Diese wird über 3, 6 oder 9 Tage gemacht und wirkt entschlackend und leitet Schleim aus, der chinesisch gesehen für viele Entzündungskrankheiten verantwortlich ist.

Rezept:

1/8 Getreide (Reis, Gerste oder Dinkel etc.) + 7/8 Wasser ca. 3 Stunden kochen lassen
Buchweizen, Amaranth und Süssreis haben eine wärmende Wirkung, während die meisten anderen Getreide eher erfrischend bis kühlend wirken.

Würzen:

Miso erst nach dem Kochen dazu geben, frische Kräuter 5 Minuten mitziehen lassen

Ausleitend wirken: Liebstöckel (Niere) und Peterli (Leber)

Entschlackend und Qi aufbauend wirken: Honig, Zimt, Vanille und Safran

Je nach Geschmack können auch Datteln und Feigen mitgekocht werden

-> alles abgiessen, der Sud wird als Getreide-Milch über den Tag verteilt warm getrunken, als Abwechslung kann das Getreide auch mitgegessen werden.



Shiatsu Praxis Carolina Hügi
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11

6110 Wolhusen

Tel. 076 308 38 69

info@shiatu-wolhusen.ch

www.shiatsu-wolhusen.ch