



Ernährung nach den 5-Elementen im Herbst

Mit den folgenden Nahrungsmitteln und Gewürzen stärken Sie Ihre Abwehrenergie:

- Getreide:** Hafer, süßer Reis, Hirse, Buchweizen
- Gemüse:** Blumenkohl, Brokkoli, Lauch, Rotkohl, Wirsing, Blattspinat, Zwiebel, Rettich, Meerrettich, Kresse, Kürbis, Karotten, Zucchini, Kartoffel, Sellerie
- Nüsse/Samen:** Mandeln, Mandelmus
- Gewürze:** Frischer Ingwer, Pfeffer, Chili, Curry, Zimt, Kardamom, Nelke, Muskat, Rosmarin, Oregano
- Früchte:** Äpfel, Birnen, Brombeere, Pflaumen, Zwetschgen
- Chin. Wurzel zum Stärken der Lunge:** Radix Astragali – Huang Qi

Tipps zur Vorbeugung und erste Behandlung bei Erkältungen und Atemerkkrankungen:

- Spülen Sie bei ersten Anzeichen von Halskratzen, Heiserkeit jede zwei Stunden und besonders nach dem Essen den Mund mit JHP-Öl (Japanisches Heilpflanzen-Öl, in der Apotheke oder Drogerie erhältlich): 4-5 Tropfen in eine normale Kaffeetasse geben, sehr warmes Wasser darüber gießen, schluckweise den Mund ausspülen, nur leicht gurgeln und ausspucken. Wiederholen Sie das, bis die Tasse leer ist.
- „Kauen“ Sie Öl: Morgens nüchtern 1 - 2 EL Sonnenblumenkern-Öl oder Sesam-Öl gut 10 Minuten ständig im Mund bewegen, ohne es zu schlucken, dann in die Toilette spucken, Mund mit warmem Wasser ausspülen, danach Zähne putzen.
- Nehmen Sie abends ein heißes Bad (soweit kreislaufmäßig verträglich), legen Sie sich anschließend mit Wärmeflasche so lange unter eine Wolldecke, bis Sie am ganzen Körper leicht schwitzen. Brechen Sie dann das Schwitzen ab, wechseln die Kleidung und legen sich normal zum Schlafen.

Kommen Sie gut durch den Herbst!