



So stärken wir unsere Lebensenergie im Frühling

- **Viel Bewegung an frischer Luft**
(Gartenarbeit, Qi-Gong, Tai-Chi)
- **Entspannung am Nachmittag**
(nach der chinesischen Organuhr ist um 13.00 Uhr die Leber-Leere-Zeit)
- **Warme Leberwickel auflegen**
(Die Leber arbeitet mit 38°C Arbeitstemperatur)
→ siehe Flyer „Die Pflege der Leber mit dem Leberwickel“
- **Frisch zubereitete Nahrungsmittel zur Stärkung des Holzelements** (Blanchieren)
 - Keimlinge, Sprossen
 - Grünes Gemüse: Spinat, Mangold, Frühlingszwiebeln, Lauch, Brokkoli, Artischocke, Staudensellerie, etc.
 - Bärlauch, Basilikum, Dill, Kresse, Schnittlauch, Kerbel
 - Weizen, Grünkern, Dinkel
 - Äpfel, Kiwi, Erdbeeren, Grapefruit
 - Huhn, Hering→ siehe Flyer „Nahrungsmittel zur Stärkung des Holzelements im Frühling“
- **Verzicht auf Frittiertes, Paniertes**
- **Zwischenmahlzeiten meiden**
- **Die letzte Mahlzeit vier Stunden vor der Nachtruhe**
- **Morgens: Ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone und etwas Honig trinken**
- **Leberfeinde meiden!**
 - Zucker, Weißmehl, gesättigte Fette, Konservierungs-Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Alkohol, gehärtete Pflanzenfette (z.B. in Chips, Pommes, Fertigsuppen und –soßen oder Süßwaren, zu viele Schmerzmittel)
 - Stress! = leberschädigend → Stressmanagement
- **Leberschützer**
 - Mariendistel
 - Artischocke
- **Getreidekuren mit speziellem chinesischem Kräutergetränk**
(Reis, Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Grünkern, Buchweizen, Roggen, Amaranth, Gerste
- je nach Konstitutionstyp)
→ Siehe Flyer „Ein taoistisches Geheimnis – Die Dojo-Tage“
- **Entgiftungskur**
→ Siehe Flyer „Gewebe- und Zellentgiftung mit Kräuterextrakten“
- **Akupunktur, TuiNa**