



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 3, 2020

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

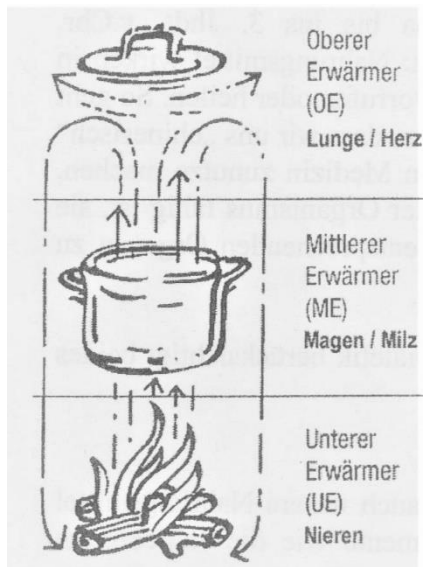
An alle, die im Sommer auf eine gesunde Ernährung achten möchten:

Warum dir kaltes Essen und Trinken nur beschränkt guttut.

Wie du dem Verlust von Energie entgegensteuern kannst.

Die Hitze des Sommers treibt uns dazu, uns tagsüber mit eisgekühlten Getränken, Glacé, Wassermelone und generell mit mehr Rohkost zu kühlen. Abends dann setzen wir uns gerne zum gemütlichen Grillieren in den Garten oder auf den Balkon. Aber wusstest du, dass wir dadurch mehr Energie verlieren als uns lieb ist?

Dazu hole ich kurz aus und verrate dir, was der Dreifacherwärmer damit zu tun hat.



Quelle: Heilpraktikerschule Luzern

Unser Körper wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in drei Kammern unterteilt, dem sogenannten **Dreifacherwärmer** (siehe nebenstehendes Bild). Im unteren Erwärmer benötigt unser Körper die Energie der Nieren, das sogenannte Nierenfeuer, um unsere Verdauung im mittleren Erwärmer aufrechtzuerhalten. Die Verdauung, der Kochtopf, bildet im mittleren Erwärmer der Magen. Mit Hilfe des Nierenfeuers halten wir unseren Kochtopf am Brodeln. Die dabei entstehenden Dämpfe steigen in den oberen Erwärmer auf. Der Deckel des Kochtopfs, die Lunge, sammelt diese, wird selbst befeuchtet und leitet die gewonnene Energie wieder nach unten in den unteren Erwärmer. Das Nierenfeuer erhält dadurch neuen Brennstoff. Dieser Kreislauf wiederholt sich bei jeder Nahrungsaufnahme. Warum ich das erzähle? Essen wir nun zu viel Rohkost und trinken eisgekühlte Getränke, benötigt unser Körper viel mehr Energie als normal um die Verdauung anzukurbeln. Wir verfügen plötzlich über weniger Energie um das Feuer zu unterhalten. Fazit: Wir können weniger schwitzen und uns damit weniger abkühlen. Der gegenteilige Effekt stellt sich aber auch ein, wenn wir Hoherhitztes wie Frittiertes zu uns nehmen. In diesem Fall fehlt uns wertvolle Energie um unseren Körper zu kühlen, weil die

Verdauung damit beschäftigt ist mit der heissen Mahlzeit in unserm Magen fertig zu werden bzw. diese herunter zu kühlen. Resultat: Wir beginnen zu schwitzen.

Zu kaltes oder heisses Essen bzw. Trinken und zu viel Rohkost werden so zu Energieräubern.

Wie kannst du wirkungsvoll gegen den Energieverlust vorgehen?

Indem du deine Speisen moderat erhitzt, hilfst du deinem Körper wertvolle Energien zu sparen und damit mehr für andere wichtige Prozesse im Körper bereitzustellen.

Dazu findest du schnelle und erprobte Tipps in der exklusiven Hitzebeilage.

Wenn du weitere Fragen hast oder Unsicherheiten bei deiner Ernährung bestehen, dann melde dich einfach bei mir. Wir können dann zusammen abklären, worauf du speziell bei deiner Ernährung achten solltest.

Wichtige Mitteilung! Ab 1. Oktober beziehe ich meinen neuen Praxisraum an der Obermühlestrasse 13 in Cham und veranstalte am 24. Oktober einen Tag der offenen Tür. Reservier dir doch diesen Termin und schau vorbei. Ich freue mich auf dich.

Eine schöne Sommerzeit wünscht dir
Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)