

Leseprobe:
Verdauung, Darmsanierung und Entgiftung
Ganzheitlicher Ratgeber
Melanie Joußen
Paperback, Format 14,8 x 21 cm, 144 Seiten
Januar 2025
ISBN: 978-3-96174-156-4
VK: 12,90 €
Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



Auszug aus Kapitel 4:

Die Entgiftungskur

Der beste Zeitpunkt

Generell kann eine Entgiftungskur zu jeder Zeit im Jahr durchgeführt werden. Wenn es für Sie möglich ist, ist es jedoch sinnvoll, eine Kur im Verlauf der Wechsel zwischen den kalten zu wärmeren und umgekehrt zwischen wärmeren und kalten Jahreszeiten durchzuführen. Diese Jahreszeitenwechsel stellen einen Wandel im Jahresverlauf dar, der sich optimal für Kuranwendungen eignet. Im Winter ist unsere Nahrung oftmals eher deftig und fettreich. Je nach Wetterlage wird sich weniger an der frischen Luft bewegt, als das bei wärmeren Temperaturen üblich ist. Der Bewegungsmangel führt gemeinsam mit einer reichhaltigen Ernährung nicht selten zu einer Gewichtszunahme.

Auch die Luft in den beheizten Räumen trägt wenig zu einem guten Klima für die Atemwege bei. Der eine oder andere leidet in dieser Zeit häufig unter Erkältungen oder Grippalen Infekten. Somit stellt die Übergangszeit zwischen Winter und Frühling eine optimale Spanne dar, um die Entgiftungsorgane in Schwung zu bringen. **5-Elemente-Lehre der TCM**

Aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin ist der Frühling außerdem die Zeit, in der die Leber ihre aktivste Phase hat.

Hierzu will ich Ihnen kurz die 5-Elemente-Lehre der TCM erläutern.

Es gibt 5 verschiedene Elemente, in die — ähnlich wie bei Yin und Yang — alles eingeordnet werden kann. Dies diente vor allem zur Erklärung verschiedener Phänomene, wie den Jahreszeiten oder eben auch verschiedener körperlicher Reaktionen. Hier finden Sie ein paar wenige Entsprechungen, die Ihnen das Verständnis leichter machen sollen.

| Element Holz | Element Feuer | Element Erde | Element Metall | Element Wasser |
|--|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Frühling | Sommer | Spätsommer | Herbst | Winter |
| Leber und Gallenblase | Herz und Dünndarm | Milz und Magen | Lunge und Dickdarm | Nieren und Blase |
| Augen Spannkraft Sehnen, Bänder und Muskeln | Zunge Blutgefäße | Mund Bindegewebe | Nase Haut | Ohren Knochen, Rückenmark, Gehirn |
| Grün | Rot | Gelb | Weiß | Schwarz, dunkelblau |
| Sauer | Bitter | Natursüß | Scharf | Salzig |

Tabelle 2: Die Elemente und einige Entsprechungen

Dies sind nur ein paar wenige Entsprechungen, die den einzelnen Elementen zugeordnet werden können.

Wie Sie sehen, steht die Leber in einem direkten Bezug zur Jahreszeit Frühling. Dies ist die Zeit, in der sie besonders aktiv ist, in der sie aber auch besonders geschwächt werden kann. Eine Stärkung der Leber ist in dieser Jahreszeit demnach besonders nützlich.

Zum Herbst hin kann vor allem die Lunge gestärkt werden, was auch nach westlicher Sichtweise eine gute Idee ist, um gut gegen Erkältungskrankheiten gewappnet zu sein.

Aus chinesischer Sichtweise ist die Lunge übrigens der Sitz des Immunsystems.

Wird eine Kur in der Zeit des Spätsommers durchgeführt, so stärkt sie nicht nur vorausschauend die Lunge, sondern auch Milz und Magen, was wir westlich betrachtet auch mit einer guten Verdauung gleichsetzen können. Natürlich beschreibt die Funktion von Milz und Magen aus chinesischer Sicht viel mehr als nur eine gute Verdauung, aber kurz zusammengefasst könnte man es genauso erfassen. Mit einer gut funktionierenden Verdauung ist aus Sicht der TCM auch eine optimale Aufnahme aller wichtigen Bestandteile in den Körper gemeint.

Halten wir also fest, dass vor allem Kuren zum Frühlingsbeginn und im Spätsommer besonders effektiv sind. Eine Stärkung der in den entsprechenden Jahreszeiten besonders aktiven Organfunktionen findet statt. Außerdem bereiten wir so unseren Organismus auf das jeweils bevorstehende kalte oder warme Halbjahr gut vor.

Die Durchführung

Nun kommen wir zum besonders interessanten Teil der Durchführung der Entgiftungskur. Ich werde diese sowohl schriftlich als auch in Tabellenform beschreiben, um Ihnen einmal eine genaue Erklärung zu liefern, Ihnen aber auch die Möglichkeit zu geben, schnell nachzuschlagen, in welcher Woche welche Präparate in welcher Dosierung eingenommen werden können.

Denken Sie bitte stets daran, dass die Auswahl der Produkte und die Dosierung sich auf allgemeine Erfahrungen stützen. Bei einer Empfindlichkeit oder gar Allergie gegenüber Inhaltsstoffen sollten diese natürlich auf gar keinen Fall eingenommen werden. Achten Sie auch stets auf Ihr eigenes Körpergefühl bei der Einnahme. Wie vertragen Sie die Mittel, und wie fühlen Sie sich? Gerade zu Beginn einer Kur kann es durchaus möglich sein, dass Sie sich erst einmal etwas unwohl fühlen. Es werden möglicherweise Giftstoffe aus dem Gewebe mobilisiert, um ausgeschieden werden zu können. Dies kann verschiedene Symptome hervorrufen.

Genau aus diesem Grund ist es mir besonders wichtig, die einzelnen Produkte der Kuranwendung nach dem gleich vorgestellten Prinzip einzusetzen.

...