

Ernährung im Winter oder was die Nieren brauchen?

In der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird die Nierenenergie als „Grundenergie unseres Lebens“ bezeichnet. Sie ist der Sitz der Urkraft, der Willensstärke, der Sexualkraft und Kreativität. Sie ist verantwortlich für Fortpflanzung und Wachstum, stärkt den Rücken, gibt den Knochen und dem Haar ihre Kraft und steht zudem mit den Funktionen des Gehirns in direkter Verbindung.

Typische Beschwerden bei Nierenschwäche:

- Kraftlosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Nachlassen des Gehörs und der Sehkraft
- Rückenschmerzen
- Erkrankungen der Knochen, Arthrose
- Haarausfall
- Nachlassen der sexuellen Energie
- häufiges Wasserlassen, besonders in der Nacht
- Angstzustände

Ursache der Nierenschwäche:

- Kaltes Wetter oder Klimaanlage, kaltes Essen und Getränke
- zu viel geistige und körperliche Anstrengung
- zu viel sexuelle Betätigung
- langjährig Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden
- chronische Krankheiten
- langjährige Einnahme von chemischen Mitteln wie Antibiotika, Schmerzmittel,

Stärken Sie Ihre Nierenenergie mit

warmen Mahlzeiten und besonders mit Kraftsuppen;

Essen Sie

Wintergemüse (Wirsing, Kraut, Kohl)

Bohnen und Linsen

Gewürze wie frischer Ingwer, Zimt, Vanille, Gelbwurz (Kurkuma), Lorbeerblatt, Safran, Gewürznelken, Bohnenkraut

Mit dem Lebenspfade-Rezept Februar 2014 *Scharfen fruchtigen Suppentopffreunden* können Sie jetzt schon beginnen.

Denken Sie daran, dass bei Kälte die Durchblutung und der Stoffwechsel gedrosselt wird. Gleichzeitig reduziert sich die Bewegungsfreude und der Körper lagert vermehrt Schlacken ab. Dies merken wir dann an möglichen Schmerzen in der Nackenregion und dem übrigen Bewegungsapparat.