

BEWUSST UND *Magazin*

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

DIE BESTEN TIPPS

SEITE 4

ENTSCHLACKEN, DETOXEN & CO

RAUS MIT DEM GIFT!

SEITE 6

ANGST & EMOTION

HILFE BEIM „CORONA-BLUES“

SEITE 12

SUPERFOOD FÜR DIE HAUT

ERDBEEREN & SPINAT, NICHT NUR FÜR DEN SALAT!

SEITE 28

TOP PRODUKTE

in unserem **BEWUSST X'UND**
Onlineshop – 24 h bestellbar

www.bewusstxund.at/webshop



VORTEIL FÜR
NEUKUNDEN:
20 % RABATT

Ausgabe 8 | Frühling 2021

PCR-TESTS & ANTIGEN SCHNELLTESTS ++ OHNE WARTEZEIT++ RASCH&UNKOMPLIZIERT BEI UNS!

TRADITIONELL CHINESISCHE MEDIZIN UND ALLERGIE

ein Beitrag von Frau Mag. Jing Hu
TCM-Expertin



Rote, juckende Augen? Triefende oder verstopfte Nase?
Es ist soweit – sie ist wieder da, die Allergie-Zeit!

Aber was versteht man eigentlich unter einer Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende, krankhafte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene). Typische Symptome sind Schnupfen mit juckender Nase und Niesreiz, juckende Augen und erschwertes Atmen. Allergien können sich auch als Hautreaktionen mit

juckenden, eventuell auch nässenden Ausschlägen zeigen.

TCM und Allergie

In der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, wird die Allergie als „äußere Wind-Hitze“ diagnostiziert. Das bedeutet, dass äußere Pathogene – die Allergene – den Körper angreifen und im Körper zu hitzigen Reaktionen führen. Dadurch entstehen Symptome

wie z.B. Juckreiz, gerötete Augen, permanentes Niesen usw. Therapeutisch wird zuerst, prophylaktisch die Abwehr gestärkt. Das erfolgt über die Stärkung des Wei-Qi's (Abwehr-Qi).

VORBEUGENDE Maßnahmen aus der TCM

Mehrere Monate vor Beginn der Allergiesaison ist die Einnahme von folgenden Kräutern empfehlenswert. Diese

Mischung lässt sich auch individuell anpassen:

- » **Gojibeere** 枸杞子: stärkt die Nieren-Energie und Substanz, baut Blut auf und stärkt damit die Abwehrkraft.
- » **Süßholzwurzel** 甘草: stärkt den Magen, den Stoffwechsel und die Nieren-Energie, löst Lungen-Schleim und entwässert.
- » **Hafer** 燕麦草: stärkt den Stoffwechsel, Nieren- & Herz-Energie.
- » **Bockshornkleesamen** 葫芦巴: stärkt den Stoffwechsel, die Lunge und wirkt schleimlösend im Lungenbereich.
- » **Thymian** 麝香草: entgiftend, löst Lungenschleim, stärkt und bewegt den Stoffwechsel.
- » **Angelica Archangelica** 当归: ent-schleimt und wärmt, für Stoffwechsel und Lunge.
- » **Astragalus** 黄芪: stärkt die Lungenfunktion.
- » **Brennnessel** 荨麻: das Blut wird genährt und die Entgiftung/ Entwässerung angeregt.

Westliche Kräuter bei AKUTEN Beschwerden

Akute Beschwerden können mit folgenden Kräutern bzw. Mischungen, entweder als Tee, oder als Kräutertinktur behandelt werden. Sie kühlen die Hitze (Rötung, Reizung, Schwellung) und beruhigen den Wind (z.B. Niesreiz, Juckreiz):

- » **Brennnessel** 荨麻: wirkt entgiftend, nährt Blut und Körperflüssigkeiten.
- » **Echinacea (Sonnenhut)** 紫锥菊: wirkt entgiftend, stärkt die Widerstandskraft.
- » **Euphorbia (Wolfsmilch)** 大飛揚草: gegen Entzündungen und Allergien, beruhigt auch Hautreizungen.
- » **Eukalyptus** 桉叶: harmonisiert das Lungen-Qi, bringt die Bewe-

gungsrichtung der Lunge in Ordnung und wirkt entgiftend.

- » **Euphrasia (Augentrost)** 芎小小米草: wirkt entschleimend, stärkt die Augen und kühlt die Leber, die mit den Augen in engem Zusammenhang steht.
- » **Holunderblüte** 接骨木花: lindert Schwellungen, wirkt schweiß- und harntreibend und leitet damit die überschüssige Hitze aus.
- » **Astragali, Radix** (Huang Qi 黄芪): stärkt die Lunge & „die Mitte“.
- » **Atractylodis Macrocephalae, Rhizoma** (Bai Zhu 白朮): stärkt und wärmt „die Mitte“.
- » **Saposhnikovia, Radix** (Fang Feng 防风): wehrt den Wind ab und stabilisiert das Äußere.

Nase rinnt oder ist gar verstopft?

Bei einer Nasensymptomatik empfiehlt sich zusätzlich die Rezeptur Cang Er Zi Wan 苍耳子丸. Die Hauptbestandteile dieser Rezeptur sind Xanthii, Fructus (Cang Er Zi 苍耳子), Magnolie, Flos (Xin Yi Hua 辛夷花) und Angelia Dahuricae Radix (Bai Zhi 白芷). Alle drei sind „nasenöffnende“ Kräuter und können daher bei allergischer Rhinitis mit, oder ohne Stirnkopfschmerzen eingesetzt werden.

Augen auf!

Wenn die Augen jucken kann man folgende Kräuter hinzugeben, oder als Tee trinken: Chrysanthemenblüten (Ju Hua 菊花), Gojibeeren (Gou Qi Zi 枸杞子) und Minze (Bo He 薄荷).

Die 5-Elemente – die richtige Ernährung

Schleim in der TCM ist wie Schlacke zu verstehen. Zu viel Schleim würde zu Stagnationen führen und kann den Stoffwechsel schwächen. Diese vor-

beugenden Maßnahmen nähren den Körper, ohne ihn zu „verschleimen“:

- » Meiden Sie schleimbildende Nahrungsmittel wie Brot, Süßes und Milchprodukte. Diese belasten den Stoffwechsel.
- » Essen und trinken Sie nicht zu kalt!
- » Verzehren Sie Suppen, Kartoffeln, Reis, Hafer, Hirse, Buchweizen mit frischen Kräutern, Bio-Fleisch, Bio-Eier, wertvolle pflanzliche Fette, oder Nüsse, sowie gedünstetes Gemüse und Obst. Hülsenfrüchte stärken die Nieren & liefern Eiweiß.
- » Zum Lungenmeridian gehört auch der Darm. Deswegen kann man zusätzlich die Darmtätigkeit mit einem Darmflora-Präparat unterstützen. Aber auch Kräuter wie Odermennig, Enzian und Spitzwegerich helfen.

Allergien sind mit TCM Kräutern sehr einfach zu behandeln.

SIE WOLLEN IHRE ALLERGIE-SYMPTOME MIT HILFE DER TCM LINDERN?

Dann vereinbaren Sie gerne einen individuellen TCM-Beratungstermin bei unserer TCM-Expertin Frau Mag. Jing Hu.

Gerne persönlich unter +43 660 65 88 520, oder direkt in der Adler Apotheke bzw. unter +43 1 493 18 89.

Dauer der Beratung: ca. 30 min
Kosten: € 20,-

Ebenfalls angeboten werden Zungen- und Pulsdiagnostik, individuelle Teemischungen, u.v.m.