

Wärmende und kühlende Maßnahmen und Nahrungsmittel

Praxisstempel

Wärmende Maßnahmen und Nahrungsmittel

Unterer 3 E

- Therapeutische Konsequenzen: Moxa, Fango, Wärmewickel, ABC-Pflaster® auf dorsale Projektionszonen, heiße Fußwechselfüßer mit Rosmarin oder Pfefferoni, mechanische Reizungen = Baunscheidt, Bürsten, Schröpfkopfmassage, Massagen ...
- Homöopathische Mittel – z. B. Cantharis, China ...
- Phytotherapeutika – Rosmarin, Beifuß, Wacholder ...

Mittlerer 3 E

- Therapeutische Konsequenzen: Moxa, Fango, Wärmewickel (Leber bzw. Oberbauch), ABC-Pflaster® auf dorsale Projektionszonen, mechanische Reizungen = Baunscheidt, Bürsten, Schröpfkopfmassage, Massagen ...
- Phytotherapeutika – Tinct. Angelicae, Tinct. Aromatica, Tinct. China comp, Beifuß, Yogi-Tee ...
- „Wärmende“ Gewürze: Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Pfefferoni, Kardamom, Zimt, Wacholderbeeren usw. in Speisen und/oder Tees
- Darmsymbiotika und homöopathische Mittel (z. B. China)
- Orthomolekulare Mittel wie Zink, Selen, B-Vitamine usw.
- Aufgekochtes Wasser oder länger gekochte Tees (z. B. Rosmarintee oder Yogi-Tee über 10 Minuten kochen) wirken wärmend
- Länger gegarte Speisen entsprechen einer Yangisierung (z. B. Suppen, Kartoffelgerichte)
- „Wärmende“ Nahrungsmittel: Gedünstetes Wintergemüse, Hühnerfleisch, Forelle, Ziegenkäse oder Schafkäse
- Von den Getreiden sind Buchweizen, Gerste, Hafer eher wärmend, Dinkel und Hirse eher neutral, Reis, Roggen und Weizen kühlend einzustufen und müssen umso mehr yangisierend zubereitet werden durch langes Kochen, Würzen usw.

Oberer 3 E

- Therapeutische Konsequenzen: Moxa, Wärmewickel, heiße Kräuterkissen, ABC-Pflaster® auf dorsale Projektionszonen, mechanische Reizungen = Baunscheidt, Bürsten, Schröpfkopfmassage, Massagen ...
- Homöopathische Mittel – z. B. Jodum, Spongia ...
- Phytotherapeutika: Thymian, Holunder, Lindenblüten, Sonnentau, Huflattich ...
- Orthomolekulare Mittel: Jod, Tyrosin, Selen, B 3, B 6 ...

Kühlende Maßnahmen und Nahrungsmittel

- Mineralwasser, Pfefferminztee, Citrussäfte; auch übermäßige Flüssigkeitszufuhr wirkt generell kühlend
- Milchsäure Produkte – besonders Joghurt
- Rohkost: Salate, rohes Gemüse, rohes Obst – besonders Südfrüchte
- Meeresfrüchte
- Tiefgefrorene Speisen und/oder kalt gegessene Speisen; dauernd kalte Mahlzeiten
- Industriezucker
- Alle ausgemahlene Getreidearten (Weißmehl!)
- Lokale Kältepackungen
- Kühlende Phytotherapeutika: Isländisch Moos, Eibisch, Salbei, Lavendel, Weidenrinde (ASS!), Spitzwegerich, Pfefferminze ...
- Homöopathische Mittel: Aconit, Belladonna, Bryonia, Eupatorium ...

