

Der Energie-(QI)-Mangel Patient

Zeichen:

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressive Stimmungslage, Konzentrationsschwäche, Blähungen, Völlegefühl, mehrmals täglich weiche Stühle, Schwellungen der Beine, Gewichtszunahme trotz wenigen Essen, Infektanfälligkeit, Heißhunger nach Süßem, starkes Schwitzen bei geringster Anstrengung, häufiges Harnlassen, ständig kalte Hände und kalte Füße, Anfälligkeit für blauen Flecken, sexuelle Lustlosigkeit;

Wichtige Energiequellen sind:

die **Sonnenenergie** (täglich mindestens 30Min.);
die **Mitmenschen**, die wir lieben und deren Gesellschaft uns positive Kraft gibt;
die **Bewegung** in Form von täglichem Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren...
die **Nahrung und Getränke**: prinzipiell wäre es gut täglich dreimal warm zu essen
das **Leitungswasser** (2-3Liter) soll 10 Minuten gekocht (yangisiert) und somit als Heilmittel eingesetzt werden!

Ungünstige, kühlende Nahrungsmittel:

Früchte – hier vor allem Südfrüchte wie: Zitronen, Orangen, Ananas,...
Salate, Milchprodukte, vor allem Joghurt
Mineralwässer, kaltes Leitungswasser, Pfefferminz-, Kamillen-, Salbei-, Früchte- Schwarzer Tee
Kaffee

Günstige, wärmende Nahrungsmittel:

Suppen, lange gekochter Reis, Hafer,
wärmende Gewürze: Rosmarin, Ingwer, Kardamom, Pfeffer, Chilli, Gewürznelken, Pfefferoni, Zimt, Wacholder...
wärmende Tees: Fenchel, Yogi, Beifuß, Wacholder, Rosmarin...
Lammfleisch, Ofenkartoffel, Rollgerste

Wärmende Apperitivs: Gin (Wacholder-Schnaps); Ingwerschnaps

Wärmende Rezepturen:

- Wacholdertinktur: 3 x 20 Tropfen
- Ingwer: Zintona 3 x 1 Kapsel oder als Gewürz
- Beifuß: Tee 3 x 1 Tasse, oder 3 x 1 Kapsel
- Engelwurz tinktur: 3 x 15 – 25 Tropfen
- Fenchel-Tee: **1 gehäufte Teelöffel zerdrückter Fenchel-früchte mit ¼ Lt. kochendem Wasser übergießen und nach 10 Min. abseihen**
- Gewürznelken: 3 x 1 Kapsel
- Rosmarin: Tee 3 x 1 Tasse, Tinktur 3 x 10 – 20 Tropf.