

# AVICENNA NEWS APRIL 2017

## Konstitutionstherapie in der TCM

### Milchprodukte und Qi Mangel

Gegorene Milchprodukte verlangsamen die Zirkulation des Qi und Blut und sind für periphere Durchblutungsstörungen und Unterversorgung der Sinnesorgane und des Hirns verantwortlich. Sie sind daher verboten, vor allem in Kombination mit tropischen Früchten und Zucker.

### Ernährung

Die Nahrung sollte aus biologischem Anbau kommen und vor allem frisch sein. Die vier Aspekte des JING QI müssen vorhanden sein und zwar: Glanz, Geruch, Geschmack und Festigkeit

### Pulsdiagnostik

Bei Qi Mangel ist der Puls kurz, leer und langsam. Der Zungenkörper ist rund, weich, feucht und kurz. Der Zungenbelag ist dünn, weiss und feucht.



### I-Qi Mangel

Die Behandlung des Qi ist auch eine Frage der Zeit. Üblicherweise spricht man von 12 Tagen, aber in manchen Fällen dauert die Therapie bis zu 90 Tage oder sogar länger, wenn das Nieren Qi seine adstringierende Kraft verloren hat. Je nach Qi Mangel bzw. je nach dem, welches Organ getroffen wurde, ändert sich die Dauer der Therapie. Es empfiehlt sich, um das ZHENG QI (Allgemeines Qi) des Körpers zu bewahren, auf tiefgefrorene Nahrungsmittel, Mikrowellenherd, Induktionsherd, bestrahlte Nahrungsmittel und Gewürze und Konservierungsmittel zu verzichten. Dies ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung und ist allgemein für alle pathologischen Bilder gültig.

Bei Qi Mangel ist der Puls kurz, leer und langsam. Der Zungenkörper ist rund, weich, feucht und kurz. Der Zungenbelag ist dünn, weiss und feucht.





## Verdauungstee und Quick Belly Movement

**VERDAUUNGSTEE** wird für die Behandlung von Nahrungsstagnation mit Nässe/Schleim Hitze, Tan Ablagerung, Qi und Blut Stau verwendet. Diese aussergewöhnliche Kräutermischung wurde ursprünglich für die Krebs Therapie konzipiert. Verdauungstee löst Nahrungsstagnation auf, verhindert Ablagerungen, beseitigt Qi Stau, Blut Stau und beugt vor allem Zhong Liu (Krebs) vor. Dieser Kräutertee gehört zu den wichtigsten Produkten der Diolosa Linie um die nachgeburtliche Quelle des Yin zu pflegen und Tan Ablagerungen im Körper zu verhindern. Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Quick und Slow Belly Movement kombinieren.

**QUICK BELLY MOVEMENT.** Quick Belly Movement gehört zu den wichtigsten Präparaten der Diolosa Linie und sollte regelmäßig eingenommen werden. Dieses Präparat wurde ursprünglich für die Behandlung von Zhong Liu entwickelt. Seine Zusammensetzung verhindert Tan und Blut Stau im Yang Ming, so wie gefährlichen Rückstau im Yang Ming Luo Gefäss und Hauptgefäss. Für gesunde Patienten wird allgemein 1 Pressling nach dem Essen empfohlen und 3 bis 5 bis sogar 10 Presslinge bei Stagnation und Ablagerungen.

Die Nahrung sollte aus biologischem Anbau kommen und vor allem frisch sein. Die vier Aspekte des JING QI müssen vorhanden sein und zwar: Glanz, Geruch, Geschmack und Festigkeit. Die bevorzugten Kochmethoden bei grossem Qi Mangel sind das Dämpfen und langsame Schmoren im eigenen Saft (süsslicher Geschmack). Kauen, langsam und mit Freude essen sind hier auch sehr wichtig.

Es ist nicht erlaubt, kalte Getränke zu sich zu nehmen und auch keine Getränke mit einem kalten Energiepotenzial wie Pfefferminz, Grüntee oder Kaffee, auch wenn sie warm getrunken werden. Das Trinken erfolgt nicht während, sondern nach dem Essen und zwar immer warm.

Der Anteil an Getreide und auch an Vollkorngetreide, Brot und Teigwaren sollte sehr reduziert werden, um das Qi des Mittleren Erwärmers (Milz und Magen) zu schonen. Nur in den Magen- und Milz-Stunden zwischen 7.00 bis 11.00 Uhr ist es gestattet, sehr viele Kohlenhydrate zu essen, nicht aber mittags und vor allem niemals am Abend.

Gegorene Milchprodukte verlangsamen die Zirkulation des Qi und Blut und sind für periphere Durchblutungsstörungen und eine Unterversorgung der Sinnesorgane und des Hirns verantwortlich. Sie sind daher verboten, vor allem in Kombination mit tropischen Früchten und Zucker.

Zucker in allen Formen und auch Honig sind nicht gestattet. Monosaccharide sind zwar schnelle Energielieferanten, erzeugen dafür Nässe und Schleim und erschöpfen nachträglich das Qi der Milz.

Bewegung ist auch sehr wichtig, um das Qi des Verdauungstrakts anzuregen: Holz kontrolliert Erde, reicht aber leider nicht aus, um kalte und denaturierte Speisen auszugleichen. Zuviel Sport bei Qi- oder sogar Yang Mangel-Konstitution können aber noch mehr Schaden anrichten und das Qi noch mehr erschöpfen.

**Kochmethode:** Dämpfen, Schmoren im eigenen Saft

## DL Präparate

**LIFE ENERGY** wird für die Behandlung von Milz Qi Mangel und Resorptionsstörung verwendet. Dieses Präparat tonisiert das Qi der Milz, transformiert Nässe, löst sekundäre Blut- und Qi Stagnation auf, unterstützt die Nahrungsresorption und vor allem fördert es die Produktion von nachgeburtlichem JING. Der Patient sollte für eine gewisse Zeit auf Kohlenhydrate, Zucker und Milchprodukte verzichten. Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Verdauungstee, Quick Belly Movement (Nahrungsstagnation), Sea of Qi (Qi Senkung) und Luminous Shield (Wei Qi) und Regeneration kombinieren.

**SEA OF QI** wird für die Behandlung von Qi Senkung mit Blutungen, Organsenkung und Hypotonie (Kreislaufkollaps) verwendet. Dieses Präparat hebt und tonisiert das Qi, nährt das Gehirn, fördert die Blut Zirkulation im Kopfbereich, belebt die Sinnesfunktionen und verleiht ein heiteres Gemüt.

## 2- Yang Mangel

Yang Mangel ist eine ernste Sache und wird durch falsche Lebensweise, Krankheiten, Medikamente und das Alter hervorgerufen. Die Behandlungsdauer beträgt zwischen 3 bis 7 Jahren. Es wird empfohlen, so wie bei Qi Mangel, auf tiefgefrorene Nahrungsmittel, Mikrowellenherd, Induktionsherd, bestrahlte Nahrungsmittel und Gewürze und Konservierungsmittel zu verzichten und zu kochen. Drei warme Mahlzeiten am Tag sind für das Aufbauen des Yang Qi unentbehrlich.

Der Puls ist tief, dünn, leer und langsam. Der Zungenkörper ist kraftlos, sehr kurz, rund, weich und trocken, wenn das Yang die Säfte nicht mehr verdampfen kann. Der Zungenbalg ist sehr dünn, spärlich, weiss und auch feucht oder trocken, je nach wieviel Yang noch zur Verfügung steht.

Kalter Vegetarismus und vor allem Veganismus sind bei Yang Mangel (der auch Qi Mangel beinhaltet) als Lebensweise nicht empfohlen. Die ungekochte und rohe Nahrung verletzt das Yang Qi des Magens und kühlt nachträglich die Nieren ab. So wie bei einem Haus, das sehr lange nicht geheizt wurde und in dem die Mauern kalt und feucht sind, braucht der Körper auch sehr lange, um wieder warm zu werden und vor allem die eingekistete Feuchtigkeit zu vertreiben.

Milchprodukte in allen Formen sind bei Yang- und Qi-Mangel nicht erlaubt. Sie verlangsamen und blockieren sogar die Zirkulation des Yang Qi und des Bluts. Sie sind für chronische Stagnationen in Sehnen, Muskeln, TMM, Blutgefässen und Luo Mai verantwortlich. Die Nässe im Yang Ming und im Leber-Kreislauf-System verhindert die periphere Zirkulation (Gliedmassen) des Yang Qi und das Hirn ist unterversorgt. Sie lösen bei kalter Konstitution Nässe und Schleim-Stagnation mit sekundärer Blutstase im Urogenital-System und den Zeugungsorganen aus.

Aufgrund von innerer Kälte sind Weizen, Dinkel, Grünkern und Mais nicht erlaubt, vor allem kein frisches Vollkornbrot, Müsli und Teigwaren. Andere Getreide sollten immer vorher angeröstet und das Brot getoastet werden. Es wird empfohlen, Wildfleisch, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte zu essen, um das Nieren Yang zu tonisieren.

Verboten sind: Sehr scharfe Gewürze wie Chili, weil sie das Yang Qi verdampfen, Süßigkeiten, Honig und auch Bio-Kuchen, weil sie Nässe erzeugen und das Yang Qi ersticken, Kaffee, Grüntee, Schwarzer Tee, weil sie das JING in Qi umwandeln und daher keine echten Energielieferanten sind.

Es ist nicht erlaubt, kalte Getränke zu sich zu nehmen, vor allem keine Getränke mit verborgener kalter Energie wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Kamillentea usw., auch wenn sie warm getrunken werden. Trinken ist während des Essens nicht gestattet, erst nachher und zwar immer warm. Bei Yang Mangel empfiehlt es sich immer, eine süsse, aromatische und warme Teemischung zu verwenden, wie zum Beispiel: Sternanis, Fenchelsamen, Nelken und Kardamom.

Der Anteil an Getreiden, raffinierte wie Vollkorn, sollte stark reduziert werden, um Gärungsprozesse aufgrund des Yang Mangels zu vermeiden. Vollkornbrot, Müsli, Teigwaren, Nudeln, Kartoffeln und Süßigkeiten sind am Abend nicht gestattet.

**Kochmethode:** Schmoren im eigenen Saft, gebackene, gegrillte, gebratene Nahrung, lang gekochte Suppen und Gewürzmischungen zum Kochen sind empfehlenswert.

## DL Präparate

**YANG ROOT** wird für die Behandlung von Nieren Yang und Qi Mangel mit Hypothermie verwendet und gehört zu den wichtigsten konstitutionellen Toniks der Diolosa Linie. Dieses Präparat wärmt das Nieren Yang, befestigt das Nieren Qi und nährt das Jing mit warmen Kräutern ohne Stagnation auszulösen. Yang Root lässt sich sehr gut mit Rinchen Tee und Secret Power (Impotenz) kombinieren. Es ist auch nicht widersprüchlich Yang Root mit Yin Root zu kombinieren. Diese Kombination tonisiert Nieren Yin und Nieren Yang gleichzeitig. Der Patient sollte auf Rohkost, Früchte, Milchprodukte, kalte Speisen und Getränke und Kaffee verzichten.

**WARMING THE ROOT** wird verwendet um das Nieren Yang zu wärmen. Dieses stark tonisierende Präparat wärmt das Tor des Lebens (Du Mai 4), befestigt das Nieren Qi, vertreibt innere Kälte und eingedrungene Nässe der unteren Gliedmaßen und Zeugungsorgane, stärkt Chong Mai, Ren Mai, Du Mai und nährt die Nieren Essenz.

Dieses Kräuter Präparat wird für schwerwiegende Erkrankungen mit innerer Kälte und bei Zusammenbruch des Yang verwendet. Warming the Root darf nicht bei Yin Mangel mit Leere Hitze, Blut Hitze und Ablösung des Yang verwendet werden.

Diese Rezeptur lässt sich mit vielen anderen Präparaten ergänzen wie Yang Root und Rinchen Tee (Nieren Yang und Qi Mangel), Regeneration (Erschöpfung des Yuan Qi) und Secret Power (Impotenz).

Die Dosierung liegt bei 3 x 3 bis 6 Presslingen am Tag.

**RINCHEN TEA** gehört zu den ANTI-AGING Kräutermischungen und sollte ab dem 40. Lebensjahr (vor allem Männer) regelmäßig eingenommen werden. Dieser Kräutertee wärmt das YANG, nährt JING und BLUT, befestigt das Nieren Qi (Gürtelgefäß = Dai Mai), regt die nachgeburtliche Quelle des Yin (Milz und Magen) an ohne Stagnation, Nässe oder Hitze zu erzeugen. Es ist empfehlenswert diesen Tee vormittags zu trinken und auf Rohkost, Joghurt, Sojaprodukte, Gurken, Tomaten, Kaffee und Schwarztee zu verzichten. Diese Kräutermischung stärkt vor allem ZHI (Willenskraft) und SHEN (Geist). Rinchen Tee lässt sich sehr gut mit Yang Root (Nieren Yang Mangel) und Secret Power (Impotenz und Lustlosigkeit) kombinieren. Die Wirkung von Rinchen Tee kann sich durch ein kurzes Aufkochen noch stärker entfalten.

**SECRET POWER** wird für die Behandlung von Frigidität, Lustlosigkeit und Impotenz verwendet. Secret Power wärmt das Nieren Feuer, nährt das Jing ohne Nässe oder Stagnation zu erzeugen, befestigt das Nieren Qi, schützt gegen frühzeitige Ejakulation und Harninkontinenz, nährt und bewegt das Blut und harmonisiert die Kommunikation zwischen Herz (SHEN) und Nieren (ZHI). Dieses Präparat sollte mit Warming the Root, Rinchen Tea, Power Soup Qi und Yang Mangel mit Lammfleisch und Meeresfrüchten kombiniert werden um die Nieren zu wärmen. Secret Power sollte als ein ausgeglichenes Aphrodisiakum betrachtet werden, welches zwar das Nieren Feuer anregt ohne aber das Yin oder die Flüssigkeiten zu verletzen. Die Therapiedauer beträgt mindestens 120 Tage. Empfehlenswert sind 3 x 3 bis 6 Presslinge am Tag. Der Patient sollte auf kalte Nahrungsmittel, Rohkost, Obst, Kaffee, Grüntee, Schwarztee und vor allem Sojaprodukte, Bier und Rauchen verzichten.

## 3- Blutmangel

Die Behandlung des Blutes erfolgt über 120 Tage lang. Der Patient sollte während dieser Zeit auf Bitterstoffe, kalte Nahrung und kalte Kräuter wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee und sogar Getreidekaffee verzichten.

Patienten mit kalter Konstitution, vor allem Vegetarier, Rohkostler und Veganer sind für Blutarmut bzw. Eisenmangel anfällig. Die Therapie mit Eisenpräparaten erzeugt Nässe und Schleim im Yang Ming und behandelt die Ursache nicht. Der quantitative Aspekt des Blutes wird über die nachgeburtliche Quelle des YING QI (Nähr-Qi), d.h. den ZHONG JIAO - die Erde - Milz und Magen tonisiert und auch über das Nieren JING (Knochenmark) genährt und der qualitative Aspekt wird durch Shen und Yi beeinflusst.

Die Empfehlungen für Qi- und Yang Mangel sind hier auch gültig und sollten befolgt werden. Kalte Vegetarier und Rohkostler sollten wieder Fleisch essen, ausser Schwein und Wurst, um das Yang Qi und vor allem das JING zu nähren. Milchprodukte sind nur zum Teil erlaubt, vor allem Yang Käse, Hartkäse - Bergkäse, Ziegenkäse, Schafskäse und Eier, aber gegorene Milchprodukte wie Joghurt und Kefir sind nicht erlaubt, vor allem nicht in Kombination mit Früchten und Zucker.

Zitrusfrüchte und tropische Früchte frieren die Leber ein und lösen nachträglich Leber Kälte und Leber Nässe Kalte aus und sind bei Blutmangel aus Qi- und Yang Mangel nicht erlaubt. Salat ist allgemein süß, bitter und kalt und verletzt das Yang des Shao Yin (Herz und Nieren). Nur Salat aus Wurzelgemüse ist gestattet, aber mit einem Yang Dressing und vielen Gewürzen.

**Kochmethode:** Schmoren im eigenen Saft, gedünstete, gebackene, gebratene Speisen, lang gekochte Suppen

### DL Präparate

**IRON DROPS** wird für die Behandlung von Blutmangel (Eisenmangel) verwendet. Dieses außergewöhnliche Präparat tonisiert die nachgeburtliche Quelle des JING (Erde), füllt die Nieren Essenz (JING - Knochenmark) auf, befestigt das Nieren Qi und nährt das Blut ohne Nässe und Stagnation zu erzeugen. Iron Drops sollte mindestens 120 Tage lang eingenommen werden. Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Regeneration, Lebenselixir, Yin Root, Yang Root, San Bao Tee und Rinchen Tee (Niere Jing) kombinieren. Der Patient sollte über einen Zeitraum von mindestens 4 bis 9 Monaten auf Joghurt, Zitrusfrüchte, Südfrüchte, Blattsalat, Tomaten, Gurken, Schwarztee und Kaffee verzichten.

**REGENERATION** wird als Aufbau-Präparat verwendet und tonisiert die 5 Säulen des Körpers. Diese Kräuterrezeptur tonisiert das Yuan Qi, wärmt das Yang (Tor des Lebens), nährt die Essenz (Jing), nährt das Blut und tonisiert die nachgeburtliche Quelle des Jing bzw. Milz und Magen.

Regeneration ist mit Blase 43 - gao huang shu vergleichbar und wird bei schwerwiegenden und lebensbedrohlichen Krankheiten zur Zell-Restrukturierung verwendet. Dieses kostbare Präparat darf nicht bei Yin Mangel, Leere Hitze, Blut Hitze und Ablösung des Yang verwendet werden. REGENERATION füllt die Nieren Essenz (Jing) mit warmen Kräutern auf und darf ohne Bedenken bei Han Huo (Echte Kälte und Falsche Hitze) verwendet werden. Das Tonisieren des Yuan Qi hat in dieser Rezeptur eine zentrale Position und sie sollte für die Stammzelltherapie und bei Immunschwäche verabreicht werden.



Die Dosierung liegt bei 3 x 3 bis 6 Presslingen am Tag und das Präparat sollte mit Rinchen Tee kombiniert werden, um die Wirkung zu fördern.

## 4- Jin Ye Mangel

Die Behandlung der Körpersäfte dauert von 120 Tagen bis zu 9 Monate lang. Körpersäfte Mangel entsteht im Alter oder durch schwerwiegende Infektionskrankheiten mit Erbrechen und Durchfall. Das Auffüllen der Körperflüssigkeiten erfolgt mit süßen und kühlenden Nahrungsmitteln und Kräutern. Saftige (wasserhaltige) Zubereitungen sind hier empfehlenswert, vor allem Gemüseeintopf (Ratatouille - Jardinière), Obstkompott mit Honig, klare Suppen, Tomatensuppe und warme Getränke. Yin Nahrungsmittel werden Yang bzw. warm zubereitet, um die Flüssigkeiten zu nähren. Gurke, Zucchini, Kürbis, Süsskartoffel, gedämpfter Brokkoli und Blumenkohl und viele andere wasserhaltige Gemüse sind sehr wichtig, um die Säfte (JIN YE) zu nähren.

Der Puls ist bei Säftemangel dünn, leer und gespannt (Kontraktion des Qi). Der Zungenkörper ist trocken und rissig und der Zungenbelag dünn, trocken und etwas gelblich.

Kalte Nahrungsmittel blockieren die Extraktionsfunktion des Magens und die Transportfunktion der Milz. Daher sind kalte Getränke und vor allem Obstsaft nicht empfehlenswert für die Therapie von Jin Ye Mangel. Alle Rohkost sollte vorher blanchiert werden bzw. kurz in kochendes Wasser eingetaucht werden, um ihre Kälte zu neutralisieren. Aufpassen mit Hülsenfrüchten, da sie durch Stagnation das Qi des Zhong Jiao blockieren können. Klare Gemüsesuppen, Obstsuppen, Kompott, sogar mit Honig und gebackenes Obst sind sicherlich das beste, um die JIN YE zu regenerieren.

Die Behandlung von Säftemangel kann im Alter sehr lange dauern. Die Therapie sollte kontinuierlich mit leichten Suppen, gekochtem und gebackenem Obst und warmen Getränken über Jahre hindurch weitergeführt werden. Frauen sind im Vergleich zu Männern aus energetischen Gründen (Yang innen und Yin aussen) sehr anfällig für Säftemangel im Alter.

Scharfe und heisse Gewürze können die Körpersäfte verdampfen und daher verletzen. Aromatische Kräuter trocknen die pathologische Nässe aus, können aber auch die Körperflüssigkeiten angreifen. Beide Gruppierungen sollten mit Vorsicht genossen werden, vor allem bei Ablösung des Yang und NEI FENG (Innerer Wind) -Gefahr.

**Kochmethode:** Leicht gedünstetes Gemüse und Obst, schmoren im eigenen Saft, Suppen, gedämpfte Speisen

### DL Präparate

**NOURISHING THE ESSENCE** wird für die Behandlung von Säfte-, Blut- und Yin Mangel verwendet (die drei Yin). Diese tonisierende Rezeptur nährt die Essenz, befeuchtet die Lungen, erzeugt **Körperflüssigkeiten (Jin Ye)**, nährt Leber- und Herz Blut, tonisiert das Qi, harmonisiert Ren und Du Mai und regt die nachgeburtliche Quelle des Yin an.

Nourishing the Essence wird für die Behandlung von Auszehrungskrankheiten (Lao) und die Spätfolge von schwerwiegenden medikamentösen Behandlungen und Radiotherapie verwendet. Dieses Tonik erzeugt keine Nässe und sollte über einen längeren Zeitraum verabreicht werden. Dieses Präparat darf nicht bei Innerer Kälte, Nässe und Schleim Kälte Stagnation, Polyurie und chronischen Durchfällen verwendet werden.

Die Dosierung liegt bei 3 x 3 bis 6 Presslingen am Tag - immer vor dem Essen.

Nourishing the Essence lässt sich mit vielen Toniks der Diolosa Linie kombinieren vor allem mit: Yin Root, San Bao Tee (Yin Mangel), Regeneration (Yuan Qi Mangel), Clearing the Heat (Yin Mangel und Leere Hitze), Soft Release (Verstopfung), Gentle Breath (Asthma), Dew Drops (chronische Bronchitis), Sugar Blues (Diabetes Mellitus) etc.

## 5- Yin/Jing Mangel

Yin Mangel ist eine ernste Sache, die sich nur mit Ernährung und Kräutertherapie behandeln lässt. YIN Mangel hat mit dem Alter, aber vor allem mit chronischen Krankheiten und medikamentöser Behandlung zu tun. Akupunktur könnte hier gefährlich sein, weil das YIN nur über Substanz zurückgewonnen werden kann. Die Therapiedauer ist auf zwischen 7 bis 14 Jahren festgelegt. Der Patient muss auf seine Essgewohnheiten aufpassen und täglich Kräuter zu sich nehmen. Das Auffüllen des Nieren YIN und JING erfolgt über Milz und Magen (Zhong Jiao). Es ist daher wichtig, auf die Zubereitung zu achten und nicht den Magen und die Milz mit Rohkost und kalten Getränken zu erfrieren oder mit Vollkorngetreide, Teigwaren und Käsebroten zu ersticken.

JING Nahrung ist empfehlenswert, vor allem Samen, Nüsse und Getreide, die auch entsprechend zubereitet wurden. Getreide sind auch JING Lieferanten, aber ein Zuviel kann Nässe, Qi Stau und sekundäre Nässe Hitze im Verdauungstrakt auslösen. Viele Vegetarier haben trotz sehr vielen Getreiden JING Mangel. Dies hat mit der Menge und der Zubereitung zu tun. Frisches Brot ist sehr gut, um das JING zu nähren, aber bei Milz Qi Mangel und fehlender Wärme im Verdauungstrakt kann ein Nässe Stau mit sekundärem Qi- und Blut Stau entstehen. Hühner- und Wachteleier sind Archetypen des Jing und sind sehr empfehlenswert, vor allem Wachteleier für kleine Kinder. Milchprodukte sind wichtig, aber ein Zuviel kann zu Nässe und Schleim Stagnation führen. Milch nährt das Yin von Herz und Lunge und kann daher bei Trockenheit verwendet werden, aber nur warm und mit Gewürzen zubereitet. Reis- und Sojamilch sind keine JING Lieferanten. Sie nähren die Körperflüssigkeiten und klären innere Hitze. Sie dürfen niemals bei kleinen Kindern als Milchersatz verwendet werden.

Joghurt nährt das Yin der Leber, ist aber bei Leber- und Kreislauf Nässe mit Hypotonie und Depressionsneigung nicht empfehlenswert. Butter ist ein sehr potentes Jing Tonikum. Käse, vor allem Hartkäse und Bergkäse, ist auch eine sehr gute JING Nahrung, aber in Kombination mit Gewürzen (Pfeffer), Walnüssen oder Frühlingszwiebeln, um die Resorption zu fördern und Stagnation zu verhindern. Fisch und Fleisch nähren das JING, so wie Wurst, Schinken und Innereien von Tieren. Sie sind sehr potente JING Tonika, viel besser als Yin-Eiweiße wie Pilze und Sojaprodukte, die leider sehr kalt sind und das Yang verletzen. Kaltgepresste Öle sind auch kostbare Jing Nahrung und dürfen anstatt Ghee oder Butter beim Kochen verwendet werden. Knochenmarksuppen sind sehr beliebte JING Tonika, aber zu viel davon kann Qi Stau und TAN auslösen.

Die Behandlung des JING dauert lange. Man sollte dies behutsam angehen und nicht zu viel JING Nahrung auf einmal zu sich nehmen. Die Gefahr besteht nicht nur in Gewichtszunahme, aber vor allem in erhöhten Cholesterinwerten (TAN), Ablagerungen in den Blutgefäßen und den Luo Mai und in Verhärtungen.

Um die Gefahr von Ablagerungen zu verhindern ist es daher wichtig, auf gebratene, ölige, fettige und salzige Speisen zu verzichten. Wenig Salz ist hier das Wichtigste. Die Kombination von JING Nahrungsmitteln mit Salz erhöht das Risiko für Ablagerungen im Körper, in den Blutgefäßen, den Jing Luo und dem Gehirn.

**Kochmethode:** Leicht gedünstetes Gemüse und Obst, Schmoren im eigenen Saft, Suppen, gedämpfte Speisen, gebackene Speisen und auch Trennkost

## **DL Präparate**

**YIN ROOT** wird für die Behandlung von Nieren Yin und Qi Mangel verwendet. Dieses Präparat nährt das Yin ohne Nässe und Stagnation zu erzeugen, tonisiert die nachgeburtliche Quelle des Yin und befestigt das Nieren Qi. Dieses wunderbare Präparat wirkt regenerierend und sollte als Lebenselixir betrachtet werden. Es wird empfohlen Yin Root mit San Bao Tee, Yang Root und Rinchen Tee zu kombinieren. Der Patient sollte auf Mikrowelle, Tiefkühlkost und denaturierte Speisen verzichten.

**SAN BAO TEE** gehört zu den ANTI-AGING Präparaten der Diolosa Linie und ist ein Lebensverlängerungs-Präparat. Diese Kräutermischung füllt JING, Qi, BLUT und SÄFTE auf ohne Nässe, Schleim oder Stagnation auszulösen und regt die nachgeburtliche Quelle des JING an. Es ist empfehlenswert diesen Kräutertee (enthält keinen Grün- oder Schwarztee) am Nachmittag zu trinken. San Bao Tee wirkt auch schlaffördernd, beruhigend und ausgleichend auf HUN und PO und darf auch Kindern und Schwangeren gegeben werden. San Bao Tee lässt sich sehr gut mit Yin Root (Nieren Yin und Qi Mangel) und Irondrops (Blut Mangel) kombinieren. Die Wirkung von San Bao Tee kann sich durch ein kurzes Aufkochen noch besser entfalten.

## ***Konstitutionstherapie Teil 2 im Mai***



## Akupunktur akut

blase 13 - fei shu - xie fa  
 blase 12 - feng men (du mai)  
 - xie fa  
 dickdarm 4 - he gu (yuan) -  
 xie fa  
 san chiao 5 - wai guan (yang  
 wei mai, luo) - xie fa  
 lunge 7 - lie que (luo, ren  
 mai) - xie fa  
 dickdarm 20 - ying xiang -  
 xie fa  
 bi tong -M-HN-14 - xie fa  
 yin tang - M-HN-3 - xie fa  
 blase 2 - cuan zhu - xie fa  
 dickdarm 20 - ying xiang -  
 xie fa  
 du mai 24 - shen ting  
 (blase,magen, gui) - xie fa  
 blase 23 - shen shu - bu fa

## Magisterrezeptur

### Xiao Chai Hu Tang

bupleurum radix - chai hu  
 scutellariae radix - huang qin  
 pinellia ternata - ban xia  
 zingiberis rhizoma recens -  
 sheng jiang  
 ginseng radix - ren shen  
 glycyrrhizae uralensis radix  
 praep - zhi gan CAO  
 zizyphi jujubae fructus - da  
 zao

## Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergische Erkrankung, die auf einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten von bestimmten Pollen beruht. Pollen gelangen während der Gräser-, Baum- oder Kräuterblüte in großer Menge in die Luft und bewirken an den Schleimhäuten der Atemwege, der Nase und an den Augen eine allergische Reaktion. Besonders häufige Ursache überschießender Reaktionen sind die Pollen von Birken, Wiesengräsern, Roggen, Beifuß und Ragweed.

Der Heuschnupfen, auch als saisonale allergische Rhinitis oder Pollenrhinopathie bezeichnet, ist eine weit verbreitete Erkrankung. 16 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer allergischen Rhinitis. In der Regel entwickelt sich Heuschnupfen bereits in der Kindheit oder im Jugendalter. Immer öfter wird aber auch ein spontanes, erstmaliges Auftreten im Erwachsenenalter beobachtet.

Desensibilisierung und Behandlungen mit Kortison oder Histaminika leiten den Pathogenen Einfluß in die Tiefe des Körpers und sind für allergisches Asthma verantwortlich: **Holz verletzt das Metall (stumpft das Metall ab) > Wei Feng > Gallenblasen Qi Stau > Hitze > Schleim Hitze > Lungen Yin Mangel > Zäher-Schleim Hitze > Lungen Qi Stau**

Heuschnupfen lässt sich sehr gut mit TCM behandeln und dafür werden werden ausleitende Rezepturen mit leicht schweißtreibendem Effekt verwendet. Die ausgewählten Kräuter erreichen das Gesichtsfeld und haben eine Vorliebe für den Gesichts Yang Ming und Shao Yang. Weil die Pathologie hauptsächlich im Frühling stattfindet werden Shao Yang Kräuter oder Rezepturen für die Therapie bevorzugt.

Die Kaiserrezeptur für diese Beschwerden ist Xiao Chai Hu Tang und wurde von Zhang Zhong Jing im 2. Jh. nach Christus zusammengestellt. Diese Rezeptur harmonisiert Innen und Aussen bzw. Tai Yin und Shao Yang miteinander.

## Es wurden zwei wichtige Rezepturen für die Behandlung von Heuschnupfen - BI YUAN Syndrom kreiert und zwar:

**GREAT DRAGON BREATH** wird für die Behandlung von akutem Heuschnupfen verwendet. Dieses sehr wirksame Präparat vertreibt Wind, öffnet die Sinnesorgane, lindert Hautjuckreiz und Errötung im Gesicht. Great Dragon Breath sollte in der akuten Phase hochdosiert eingenommen werden bzw. 3 x 4 bis 8 Presslinge am Tag, um die LUO Gefäße des Gesichtes zu öffnen. Der Patient sollte während der Einnahme auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Milchprodukte, Südfrüchte, Säfte und Zucker verzichten.

**SMALL DRAGON'S BREATH** wird für die chronische Manifestation von Heuschnupfen verwendet und sollte vorbeugend 30 Tage vor bis nach der Heuschnupfenzeit eingenommen werden. Dieses Präparat tonisiert das Tai Yin Qi (Milz und Magen), stärkt die Immunität (Wei Qi), transformiert innere Nässe, regt die Nahrungsresorption an, vertreibt Wind und öffnet die Sinnesorgane. Small Dragons Breath ist für Kinder sehr wichtig und sollte vorbeugend in Kombination mit Luminous Shield Tablets (Wei Qi) eingenommen werden. Der Patient sollte auf Zucker, Kaffee, Weizen, Milchprodukte, Süd- und Zitrusfrüchte verzichten. Beide Heuschnupfen Präparate lassen sich sehr gut miteinander kombinieren: Great Dragon's Breath für die akute Phase und Small Dragon's Breath für die Zeit davor und danach, um Rückfälle zu verhindern.

Der Patient sollte während der Einnahme auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Milchprodukte, Süßfrüchte, Säfte und Zucker verzichten.

## **Die Frühlingskur hat begonnen**

Die Frühlingskur hat begonnen und darf für 12 Tage mit Cleansing Days Presslingen und Tee durchgeführt werden. Bitte aufpassen: Nur Feuchte- Schleim-Hitze oder TAN-Konstitutionen dürfen diese Kur mit diesem kalten und ausleitenden Präparat durchführen. Diese Kur ist für Fleischesser gedacht und nicht für Vegetarier oder Veganer. Die Dosierung beträgt 3 x 4 Presslinge am Tag und zwar immer vor dem Essen und 3 x 100 - 150ml Kräutertee. Fleisch und vor allem Wurst sollte während dieser Zeit abgesetzt werden.

Für die anderen Konstitutionen empfehlen sich Cleansing Nights Presslinge und Tee. Diese Rezeptur ist thermisch etwas wärmer und verletzt das Yang Qi nicht. Es empfiehlt sich auch 3 x 4 Presslinge am Tag zu nehmen und 3 x 100 bis 150ml Tee am Tag zu trinken.

Die Kur sollte nach den Himmelsstämmen an einem Holz Tag begonnen werden und zwar für 12 Tage und wenn möglich bei abnehmendem Mond. Die Ausscheidung wird auf diese Weise angeregt. Falls es nicht möglich ist, bitte keine Sorge, die Kur wird trotzdem ihre volle Wirkung

Alles liebe aus Assisi

Claude