



AVICENNA NEWSLETTER JUNI 2015



DIE GESCHICHTE VON NÄSSE HITZE

Die Geschichte von Nässe Hitze

Es ist schwer bei Feuchte Hitze Wetter einen Artikel zu schreiben, vor allem wenn die Temperatur zwischen 38 und 40 Grad schwankt und dies bei 99% Luft Feuchtigkeit. Bangkok samt Umgebung ist sehr interessant und ich genieße diesen Aufenthalt in Thailand sehr. Somit nutze ich diese Situation um über Ye Tian Shi und seine Empfehlungen für die Behandlung von Feuchte Hitze Erkrankungen nachzudenken und bin sehr dankbar über die Therapiemöglichkeit mit aromatischen Kräutern und vor allem die Kunst: Nässe von Hitze zu trennen um therapeutische Erfolge zu erzielen. In der Tat haben aromatische Kräuter hier ihre Berechtigung und nicht scharfe und heiße Gewürze, welche das Yang zwar kurzfristig tonisieren, aber auch die innere Wärme über die Poren ausleiten. Zu viele scharfe und heiße Gewürze verletzen das Yang und kühlen den Körper ab, aber dies nur bei Feuchte Hitze Wetter. Bei sehr kaltem Wetter können scharfe und heiße Kräuter den Yang Ming erhitzten und sowohl Leere Hitze wie auch Bluthitze erzeugen (Neurodermitis).

Die thailändischen Suppen mit Chili und Essig ist sicherlich sehr wohltuend für Personen mit Leber Kälte und Blutstau. Aber gefährlich bei Leber-, Blut- und Haut Feuchte Hitze. Es werden zwar Koriander Blätter verwendet, aber verhältnismäßig überwiegen in der Thai Küche die scharfen Gewürze und nicht die aromatischen Kräuter.

Dies erinnert mich an eine tibetische Freundin aus Hamburg, die von unreiner Haut durch getrocknete Erbsen mit Chili (ständig im Winter geknabbert) geplagt wurde. Sie meinte niemals Hautprobleme in Indien gehabt zu haben - trotz scharfen und heißen Gewürzen. Die Lokalität und die Witterung sind entscheidend um Krankheiten zu verstehen. Durch die Kälte verschließen sich die Poren und die Hitze bleibt im Yang Ming. Bei Feuchte Hitze Wetter hingegen, entweicht dem Körper die Hitze über die Poren durch Schweißausbrüche. So gesehen, kann Chili sowohl Hitze als auch Kälte erzeugen - je nach Jahreszeit!

Obwohl ich sehr oft den Unterschied von scharfen und aromatischen Kräutern erkläre, scheinen nur wenige Personen den therapeutischen Unterschied zu verstehen. Aromatische Kräuter wandeln Nässe um und wirken befestigend auf die Milz und sind sogar diuretisch. Das königliche Kraut der chinesischen Pharmakologie ist: agastache seu Pogostemonis herba - huo xiang und aus der westlichen Pharmakologie: rosmarinus officinalis flos – rosmarinblätter, wobei dieses Kraut sowohl aromatisch als auch bitter ist (Aromatikum/Amara) und damit zusätzlich die Zirkulation des Yang Ming Qi anregt.

Eine Kombination von Aromatikum und Amara (Bitterstoff haltig) wirkt bewegend und ist sehr beliebt um die blockierte Zirkulation bzw. die abwärts Bewegung des Yang Ming Qi anzuregen. Hierzu gehören auch Kräuter wie magnoliae officinalis cortex - hou po citrus aurantii fructus - zhi ke, oder artemisiae apiacae herba - qing hao die sowohl aromatisch wie auch bitter sind und sich hervorragend für die Behandlung von Leber Feuchte Hitze und vor allem verkapselte Toxine in der Blutbene bewiesen haben.

Hochprozentiger Alkohol darf auch als Aromatikum betrachtet werden und in Kombination mit Bitterstoffen wie gentiana lutea radix – enzianwurzel, kann das Qi des Shao Yang und Yang Ming wiederbelebt werden. Diese Mischung, meist Magenbitter genannt, ist in der westlichen Naturheilkunde sehr beliebt um nach einer üppigen Mahlzeit die Resorption zu fördern.

Eine Kombination von Aromatikum und Amara trägt immer etwas dynamisches in sich und kann eine Stagnation im Yang Ming (Verdauungstrakt) auflösen. Der aromatische Geschmack hebt und Bitter senkt. Durch diese Geschmacks Kombination entweder innerhalb eines Krautes oder durch mehrere Kräuter werden Blocka-

den aufgehoben. Nicht zu vergessen, dass aromatische Kräuter überwiegend warm sind und bittere Kräuter größtenteils kalt. Somit wirkt diese Kombination thermisch ausgleichend und kann den Mittleren Erwärmer besser erreichen. Aus Sicht der Zang Fu und der Lehre von Li Dong Yuan, bevorzugt die Milz Trockenheit und den aromatischen Geschmack und der Magen den bitteren und süßlichen Geschmack. Aus Sicht des Wu Xing regt der bittere Geschmack die abwärts Bewegung des Shao Yang Qi und damit auch des Yang Ming an. Eigentlich ist Bitter der Geschmack des Shao Yang und nicht des Yang Ming. Bitterer Mundgeschmack ist ein klassisches Merkmal des Shao Yang bzw. der Gallenblase und weist entweder auf Qi Stau und Feuer oder eine blockierte Zirkulation des Shao Yang durch Wind PE hin. Die Kombination von aromatischen und bitteren Kräutern kann als eine Harmonisierung zwischen Holz und Erde betrachtet werden. Fast alle bitteren Kräuter sind thermisch kalt und wirken Gallenblase Hitze entgegen.

Diese dynamischen Bilder wurden nicht nur von Li Dong Yuan sondern auch von Zhang Zhong Jing erkannt (Xiao Chai Hu Tang).

Schwedenbitter

Das berühmte Schwedenbitter ist ein klassisches Beispiel von Aromatikum + Amara + Theriak Venezian. Diese Zubereitung ist eigentlich für die Behandlung von Hepatitis und sogar Malaria konzipiert und darf niemals bei Yang Mangel verwendet werden. Differentialdiagnostik ist wie immer entscheidend, damit Fehler bei der Verschreibung vermieden werden.

Aromatikum und Amara aus Sicht des I Ging

Aus Sicht des I Ging gehören aromatische Kräuter zu KUN und bittere Kräuter zu GEN. Eine Kombination von beiden ergibt Quadrat Nummer 5 in der Mitte (Mittlerer Erwärmer – Zhong Jiao). KUN symbolisiert die Wende von großem Yang zu kleinem Yin und GEN die Wende von großem Yin zu kleinem Yang. Aromatische Kräuter sind im Spätsommer geeignet um Nässe zu transformieren und bittere Kräuter sind Anfang Frühling indiziert um Tan und Hitze Toxine auszuleiten. Eine Kombination von beiden kann sowohl Nässe, Nässe Hitze wie auch Tan ausleiten und wirkt deshalb entgiftend. Diese Kombination ist auch in den Presslingen der Diolosa Linie „Cleansing Days“ (Frühlingskur) und „Cleansing Nights“ (Herbstkur) enthalten.

Feuchte Hitze Toxine - Jue Yin und HIV Patienten

Feuchte Hitze Erkrankungen sind gefährlich und haben eine Vorliebe für Jue Yin bzw. Leber, das Blut und den Unterer Erwärmer. Alle schwerwiegenden Krankheiten (Fülle wie Leere) dürfen als eine Vollendung des Yin (Jue Yin) betrachtet werden und dazu gehören vor allem virale Erkrankungen (in der Nässe verkapselte Toxine). Die Nässe lässt die Hitze Toxine in der Tiefe verkapseln und aufgrund dessen gibt der Puls (Huan Mai – friedlich und Chi Mai - langsam) wenig Informationen über die Toxizität. Mein Lehrer sprach von einem umgedrehten Puls, der zwar langsam ist, aber Hitze in der Tiefe (Jue Yin) verbirgt. Ich habe oft HIV Patienten untersucht und festgestellt, dass sowohl das Pulsbild wie auch der Zungenbefund keine Hinweise auf die Hitze Toxine gaben, sondern nur auf Nässe oder eine Qi Leere hinwiesen. So viel über die Notwendigkeit, um Fehler zu vermeiden, westliche und traditionelle Untersuchungsmethoden miteinander zu verbinden. Rudolf Steiner definierte die Leber als ein Dschungel Organ und meinte damit, die Feuchte Hitze Natur der Leber. Ich finde seine Beschreibung sehr zutreffend und halte Anthroposophische Medizin für eine grandiose Wissenschaft.

Therapie von Feuchte Hitze Toxinen

Die Therapie von Nässe Hitze Erkrankungen ist sehr komplex und setzt profunde Kenntnis über die Physiologie der Zang Fu und des Wen Bing Lun voraus. Der Einsatz von bitteren und kalten Kräutern ist zwar nicht falsch, aber unzureichend um die Nässe zu transformieren. Sie können zwar durch ihre abwärts sinkende, ausleitende und antibiotische Natur, die Ausscheidungswege anregen und die Toxine sowohl über den Darm als auch die Blase ausleiten, sind aber für das Yang Qi des Patienten langfristig ungeeignet und können, wenn die Dosierung und Dauer der Therapie nicht richtig eingestellt wurde, resistente Hitze Toxin Herde auslösen mit noch mehr, Nässe, Durchfall und Appetitlosigkeit zur Folge. Sie sind in gewisser weise Antibiotika ähnlich.

Das einfachste Beispiel ist Blasenentzündung aufgrund von Yang Mangel, wenn Antibiotika zwar die Symptome lindern, dafür aber durch eine Schädigung des Niere Yang, die Ursache verschlechtern. Hierin liegt der wesentliche Unterschied zwischen **HOT STREAM** für akute Blasenentzündung aufgrund von Nässe Hitze Toxinen und **COLD STREAM** für die chronische Manifestation von Blasenentzündung Nieren Yang Mangel bedingt. Bitter kalte Kräuter sind zwar Antitoxisch und größtenteils diuretisch, aber dafür eine Gefahr für das Yang und die Resorption.

Die berühmte Rezeptur LONG DAN XIE GAN TANG ist nicht für Nässe Hitze konzipiert worden, sondern um Gallenblasen Feuer zu klären und wird modifiziert bei Augen Herpes verwendet. Diese Kräutermischung ist eigentlich eine ophthalmologische Rezeptur und kann keine Nässe durch Milz Qi Mangel ausgelöst transformieren. Rezepturen mit sehr vielen bitteren und kalten Kräutern wie HUANG LIAN JIE DU DAN und Ähnliches, dürfen nur bei sehr belegtem (gelblich, fettig) und rotem Zungenkörper verwendet werden.

Trennung zwischen Nässe und Hitze

Ye Tian Shi und Shu Wu Tong, sprachen von einer notwendigen Trennung zwischen Nässe und Hitze um therapeutische Erfolge zu erzielen. Eigentlich liegt das Geheimnis vor allem in der Umwandlung von Nässe und nicht unbedingt in der Klärung von Hitze und Toxinen. Denn durch bitter kalte Kräuter kann das Nieren Yang und die Resorption verletzt werden und nachträglich noch mehr Nässe entstehen.

Wir sollten immer die Essgewohnheiten der Patienten berücksichtigen und vor allem bedenken, dass Westler durch den Verzehr von Weizen, Brot, Pasta, Zucker und Milchprodukten, mehr Nässe als Asiaten haben.

Beispiele aus der westlichen Kräuter Küche

Kaffee und Kardamom

Kaffee mit Kardamom ist sicherlich eine sehr klassische und zuverlässige Zubereitung für die Behandlung von Nässe Hitze Beschwerden bzw. eine leichte Manifestation im Yang Ming. Kaffee ist bitter und kalt und durch das Rösten etwas kühlend geworden und Kardamom ist aromatisch und warm. Diese Kombination kann Nässe transformieren und sowohl die Diurese als auch die Darmpassage anregen. Nicht zu vergessen, dass Kaffee für Fleisch Esser und nicht für Veganer geeignet ist, denn seine kalte und absenkende Natur kann schnell das Blut austrocknen und das Yang verletzen.

Schwarzer Tee mit Bergamottöl – Earl Grey Tea

Diese Teesorte wurde nach Charles Grey, 2. Earl Grey benannt. Er hob 1833 als britischer Premierminister das Preismonopol der East India Company im Teehandel mit China auf. Dieses Getränk darf auch als Nässe Hitze ausleitend betrachtet werden, ist aber sicherlich nicht so effektiv wie Kaffee mit Kardamom. Die aromatische Qualität von Bergamottöl oder Bergamott Orange (Citrus Bergamia) wandelt Nässe um und der Schwarzttee leitet die Hitze über die Diurese aus.

Der wesentliche Unterschied zwischen Kaffee und Tee ist, dass Kaffee die abwärts Bewegung des Yang Ming anreget und Tee die des Tai Yang. Kaffee ist bereits in seiner Natur sehr aromatisch, Tee hingegen nicht, außer man fügt ihm Gewürze wie Bergamott Orange oder Orangenschale hinzu.

Schwedenbitter – das Große

Schwedenbitter – Groß: artemisia absinthium – wermut, myrrhae gummi - myrrhe, crocus sativus flos – safran, borneolum (dryobalanops aromitaca) – kampfer, curcuma zeodariae - zitwerwurzel - weiße curcuma, carlina acaulis – eberwurzen, angelica archangelica radix – engelwurz, rheum palmatum radix – rhabarberwurzel, myristica fragrans – muskatnuß, gentiana lutea radix – enzianwurzel, laricifomes officinalis – lärchenschwamm, myristica fragrans flos – muskatblüte, castoreum – biergeil, kieselerde, roter ton, potentilla erecta - tormentil, doppelkorn + Theriak Venezianer: angelica archangelica radix – engelwurz, valeriana officinalis – baldrian, cinamomi cortex – zimtrinde, amomi, curcuma zeodariae rhizoma, zitwerwurzel

Dieses Präparat ist durch das Buch von Maria Treben ein sehr berühmtes Allheilmittel Heilmittel geworden. Es gibt unterschiedliche Kräuter Zusammensetzungen. Bereits auf den ersten Blick kann man die Kombination von Amara und Aromatikum erkennen. Vor allem die ausleitend Natur dieser Zubereitung ist auffallend. Schwedenbitter kann innerlich wie auch äußerlich angewandt werden. Darf aber nur bei Feuchte Hitze Toxine Erkrankungen verabreicht werden.

Ein Beispiel für Magenbitter

Fernet-Branca ist ein Magenbitter („Amaro“) aus Italien, welches in Mailand erstmals 1845 von der Italienerin Maria Scala, verheiratete Branca, als Magenmedizin hergestellt wurde. Seitdem stellt die Fratelli Branca Distillerie S.r.l. das Getränk nach einem geheimen Familienrezept mit 27 Kräutern aus fünf Kontinenten her. Laut Hersteller enthält Fernet-Branca unter anderem Aloe aus Südafrika, Rhabarber aus China, Enzian aus Frankreich, Galanga aus Indien oder Sri Lanka, Kamille aus Italien und Argentinien, Safran, Myrrhe und Holunderblüten. Er reift mindestens ein Jahr in Eichenfässern. Der Alkoholgehalt beträgt 39 bzw. 40 %, in Italien und Österreich 43 % Vol. Ihm wird wie anderen Magenbittern eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Auch hier können wir wieder die Zusammensetzung aus Aromatikum und Amara erkennen und gewisse Zutaten wie Myrrhe und Safran um die Zirkulation des Blutes zu fördern.

Der bittere Geschmack um das Qi zu tonisieren

Bei meinem ersten Aufenthalt in Chengdu vor 30 Jahren, erzählte mir mein Shan Han Lun Lehrer, dass etwas Bitter das Qi tonisieren kann und sprach vor allem von gentianae scabrae radix - long dan cao, scutellariae baicalensis radix - huang qin und coptidis rhizoma - huanglian. Um das Qi der Mitte nicht zu verletzen wird empfohlen, diese Kräuter anzurösten (CHAO) wie: scutellariae radix praep - chao huang qin, coptidis rhizoma praep- chao huanglian usw.. Die Dosierungen sollten hier klein sein und zwischen 1g bis 3g und nicht höher liegen.

Im Mittelalter haben die Heilkundigen eine ähnliche Methode verwendet um die Lebenskraft anzuregen. Viele Tonikum aus dieser Zeit bestehen aus Bitterstoffen wie Wermut, Enzianwurzel und Tausenguldenkraut. Diese Rezepturen waren sicherlich nicht für den armen und ausgehungerten Bauern erstellt worden, sondern für eine soziale Schicht die zu viel tierisches Eiweiß und alkoholische Getränke zu sich nahm.

Versuchen wir nicht alle mit Kaffee am Morgen das Qi des Shao Yang und Yang Ming anzuregen um die Nahrungsstagnation und Toxine über die Ausscheidungswege auszuleiten?

Shao Yang und Yang Ming als Quelle des Lebens

Das harmonisierende Verfahren zwischen Shao Yang und Yang Ming bzw. Holz und Erde - Amara und Aromatikum, enthält eine entscheidende Aufgabe um die Lebensenergie, das Blut, die Säfte und die Essenz über die Resorption aufrecht zu erhalten. So gesehen hatte Li Dong Yuan recht und obwohl er seinen Rezepturen nur sehr wenig bitter kalte Kräuter beifügte, bleibt die Schule der Mitte ein sehr wichtiger Ausgangspunkt für das Auffüllen des nachgeburtlichen Yin.

Die Feuchte Hitze Rezepturen der Diolosa Linie

Ich habe in den letzten Jahren sehr wichtige Rezepturen für die Behandlung von Feuchte Hitze Erkrankungen zusammengestellt:

SOMMERHITZE ERKRANKUNG - REMOVING THE CLOUDS ist eine Prophylaxe gegen Wind Feuchtigkeit und akute Shi Wen Krankheiten. Dieses Präparat darf vorbeugend auf Reisen eingenommen werden - vor allem in Feuchte Hitze und Monsun Gegenden mit Infektionsgefahr.

Removing the Clouds stärkt das Immunsystem, vertreibt Wind Nässe, regt die Zirkulation des San Chiao an, regt die Nahrungsresorption an, transformiert innere Nässe, öffnet die Sinnesorgane, belebt Shen, regt die Milz Funktion an und verhindert das Eindringen und eine Verkapselung von Nässe Hitze Toxinen in der Blut Ebene und der Leber. Ausnahmsweise darf dieses Präparat prophylaktisch in kleinen Dosierungen eingenommen werden um das Eindringen von Wind Nässe und Toxinen zu verhindern. Vor allem in gefährlichen Feuchte Hitze Gegenden wie Nepal, Südindien etc.

Der Patient darf prophylaktisch 3 x 1 bis 3 Presslinge am Tag zu sich nehmen.

Akut sollte die Dosierung bei 3 x 4 bis 6 Presslingen am Tag liegen.

Es ist sehr wichtig auf Zucker, Süßfrüchte, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Yoghurt, Milch, kalte Getränke und Speisen, Müsli mit Milch, Orangensaft, frittierte, fettige und scharfe Speisen, Coca Cola, Fanta, Sprite, Schokolade, Eis und kaltes Bier zu verzichten.

SOMMERDURCHFALL - BRIGHT SUMMERTIME – GASTRO-ENTERITIS wird für die Behandlung von Sommer Durchfall mit helmartigem Kopfschmerz, Schüttelfrost, Fieber, Übelkeit und Erbrechen verwendet. Dieses Kräuter Präparat ist für die SHI WEN Zeit unentbehrlich und sollte wie Removing the Clouds als Notfall Medizin in Feuchte Hitze Gegenden betrachtet werden.

Bright Summertime ist aromatisch, etwas schweißtreibend, öffnet die Oberfläche, senkt das Lungen Qi ab, transformiert innere Nässe, regt die Zirkulation des San Chiao und die Ausscheidungswege an.

Der Patient sollte in der akuten Phase 3 x 6 bis 8 Presslinge zu sich nehmen.

Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Removing the Clouds ergänzen und anschließend mit Quick Belly Movement um die Darmpassage zu sanieren.

Der Patient sollte auf kalte Speisen und Getränke, Salat, Eis, Zucker, Säfte, Bier, Milchprodukte, Molke und Zitrusfrüchte verzichten.

DURCHFALL FEUCHTE HITZE - HAPPY RELEASE wird für die Behandlung bei akutem Nässe Hitze Durchfall und blutenden Hämorrhoiden verwendet. Dieses Präparat befestigt das Qi der Milz, regt die Nahrungsresorption an, transformiert Nässe und leitet Nässe Hitze Toxine über die Darmpassage und vor allem die Diurese aus. Dieses Präparat ist für den akuten Zustand gedacht und kombiniert sich gut mit Peaceful Moments (Colitis), Open Space (Gastritis) und Finding the Truth (Morbus Crohn). Der Patient sollte auf scharfe und heiße Gewürze, Alkohol, gebratene Speisen, Essig, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln verzichten.

COLITIS ULCEROZA - PEACEFUL MOMENTS wird für die Behandlung von Colitis Ulcerosa verwendet. Dieses Präparat tonisiert das Qi der Milz, transformiert Nässe Hitze und Toxine des Dickdarms und leitet diese über die Darmpassage und die Diurese aus. Peaceful Moments wirkt auch blutungshemmend und verhindert Blut und Qi Stau im Dickdarm. Peaceful Moments darf nur für die akute- und entzündliche Form von Colitis Ulcerosa verwendet werden. Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Open Space (Gastritis), Confidence (Magen Ulcus) und Temple of Peace (Duodenum Geschwür) kombinieren. Der Patient sollte auf Rauchen, Kaffee, Alkohol, scharfe und heiße Gewürze und vor allem auf Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Schnittlauch und Essig verzichten.

HEPATITIS A - WHITE DRAGON wird für die Behandlung von Hepatitis A, vor allem wenn Nässe überwiegt verwendet. Dieses wichtige Präparat tonisiert das Qi der Milz, regt die Nahrungsresorption an, verhindert Nahrungsstagnation, transformiert Nässe, fördert die Qi Zirkulation und leitet Nässe Hitze und Toxine über die Ausscheidungswege aus. Der Patient sollte für die nächsten 4 Monate auf seine Ernährung achten und auf Zucker, gebratene und fettige Speisen, Sahne, Käse, Süßfrüchte, Zitrusfrüchte und Joghurt verzichten.

HEPATITIS B - YELLOW DRAGON wird für die Behandlung von Hepatitis B empfohlen, wobei Hitze und Toxine überwiegen. Dieses Präparat leitet Nässe Hitze und Toxine aus, klärt Blut Hitze, löst Blut und Qi Stau auf, regt die Nahrungsresorption an, verhindert Nahrungsstagnation und befestigt das Qi der Milz. Der Patient sollte auf scharfe und heiße Gewürze, Alkohol, Meeresfrüchte und fettige gebratene Speisen verzichten.

ten. Um die Leber zu regenerieren wäre es wichtig, dass der Patient einmal pro Jahr im Frühling eine Leberkur über 12 Tage mit Cleansing Days und Maishaartee durchführt.

ÜBERGEWICHT - WEIGHT BALANCE HEAT wird für die Behandlung von Übergewicht aus Nässe/Schleim Hitze verwendet. Dieses Präparat harmonisiert Holz (Gallenblase) und Erde (Magen – Dickdarm) miteinander, leitet Nässe/Schleim Hitze über die Ausscheidungswege aus (San Chiao), regt vor allem die Diurese an, erfrischt das Blut, löst Blut Stau auf und entspannt. Die Wirkung von Weight Balance Heat kann sehr gut mit Cleansing Days, Cleansing Days Tea (Entgiftungskur 12 Tage) und Sugar Blues 2 unterstützt werden. Der Patient sollte auf Alkohol, tierisches Eiweiß, scharfe und heiße Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln verzichten.

DIABETES MELLITUS TYP 2 - SUGAR BLUES 2 wird für die Behandlung von Diabetes Mellitus Typ 2 verwendet. Dieses Präparat regt die Resorption von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten an, leitet Nässe/Schleim Hitze aus, verhindert Tan Ablagerung, nährt die Körperflüssigkeiten, nährt das Yin, klärt Blut Hitze und löst Blut Stau auf. Dieses komplexe Präparat leitet Nässe/Schleim Hitze aus und beseitigt Tan Ablagerung ohne das Yin zu verletzen und nährt das Yin, ohne Nässe zu erzeugen. Es ist wichtig zu beachten, dass beide Sugar Blues Präparate gut mit Insulin kombiniert werden können. Der Patient sollte auf frittierte Speisen, gebratene Speisen, scharfe und heiße Gewürze, Fleisch (zumindest reduzieren) und auf Alkohol verzichten. Sugar Blues 2 lässt sich auch sehr gut mit Quick Belly Movement, Verdauungs Tee (Nahrungsstagnation mit Tan und Blut Stagnation), Weight Balance Heat (Übergewicht) und Cleansing Days und Cleansing Days Tea (Entgiftungskur) ergänzen. Es ist sehr wichtig zu beachten, dass beide Sugar Blues Präparate den Blutzucker senken! Um eine hypoglykämische Reaktionen zu vermeiden, sollte der Patient immer über diesen Effekt aufgeklärt werden. Die Sugar Blues Präparate werden ohne Unterbrechung eingenommen.

ENTGIFTUNGSKUR - CLEANSING DAYS TABLETS werden vor allem im Frühling als Entgiftungskur mit Cleansing Days Tea, über einen Zeitraum von 12 Tagen verwendet. Dieses Präparat leitet Leber und Blut Feuchte Hitze über die Diurese aus und wirkt entgiftend. Cleansing Days wirkt Zäher-Schleim Hitze Ablagerung und Blut Stagnation entgegen und darf bei Jue Yin (Leber und Blut) und sogar Haut (Wei Fen) Feuchte Hitze Pathologie verwendet werden. Der Patient sollte 12 Tage lang auf tierisches Eiweiß, Käse, scharfe und heiße Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Alkohol verzichten und zusätzlich Maishaartee (1 Liter täglich) trinken.

CLEANSING DAY'S TEA wird als Frühjahrskur zur Entgiftung verwendet und wirkt vor allem ausleitend und entgiftend. Nässe Hitze und Feuer Toxine werden ausgeleitet und die Diurese stark angeregt. Sehr gut mit Cleansing Days Tablets zu kombinieren. Um ein nächtliches Aufstehen zu vermeiden, empfehlen wir die letzte Tasse des Tees spätestens um 18.00 Uhr zu trinken. Diese westliche Kräutermischung ist nicht für kalte Vegetarier mit Eisenmangel und Hypotonie geeignet. Die TCM Kontraindikation ist vor allem Qi Mangel, Yang Mangel und innere Kälte.

Man sollte täglich 3 mal eine Tasse dieser Teemischung über einen Zeitraum von 3 bis 12 Tagen gemeinsam mit den Presslingen zu sich nehmen. Der Zeitpunkt für eine Frühjahrskur ist entscheidend! Vor allem die Wetterlage muss berücksichtigt werden. Diese Kur sollte niemals bei sehr kalten Temperaturen mit Schnee und Eis durchgeführt werden. Es ist zu beachten, dass dieser Kräutertee Hitze ausleitet und damit den Körper leicht abkühlen kann.

Zusätzlich ist eine Ernährungseinschränkung empfehlenswert. Der Patient sollte über einen Zeitraum von 9 bis 12 Tagen vor allem auf tierisches Eiweiß, Wurst, Schinken, Milchprodukte, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Zucker und scharfe und heiße Gewürze verzichten.

Geschmäcke	Wirkungen	Kräuter
Aromatisch Duftend	Schweißtreibend	Herba Agastache - Huo Xiang
Aromatisch	Nässe transformierend und Qi bewegend	Fructus Amomi - Sha Ren
Aromatisch und Bitter	Qi bewegend	Cortex Magnoliae - Hou Po
Aromatisch Belebend	Shen klärend	Rhizoma Acori - Shi Chang Pu

Getreide Kur für die Behandlung von Nässe Hitze

Die effizienteste Getreide Kur für die Behandlung von Nässe Hitze im Yang Ming ist ganz bestimmt die Reiskur - 12 Tage lang. Ich kenne keine bessere und einfachere Therapie um chronische Verdauungstrakt und Haut Nässe Hitze auszuleiten. Idealerweise sollte die Reiskur von **Cleansing Day's Tea** begleitet werden.

Getreide (geröstet)	Wirkungen
Reis	Yang Ming Feuchte Hitze
Hirse	Tai Yin Nässe/Schleim Hitze
Grünkern	Jue Yin/Shao Yang Nässe Hitze
Gerste	Tai Yang Nässe Hitze