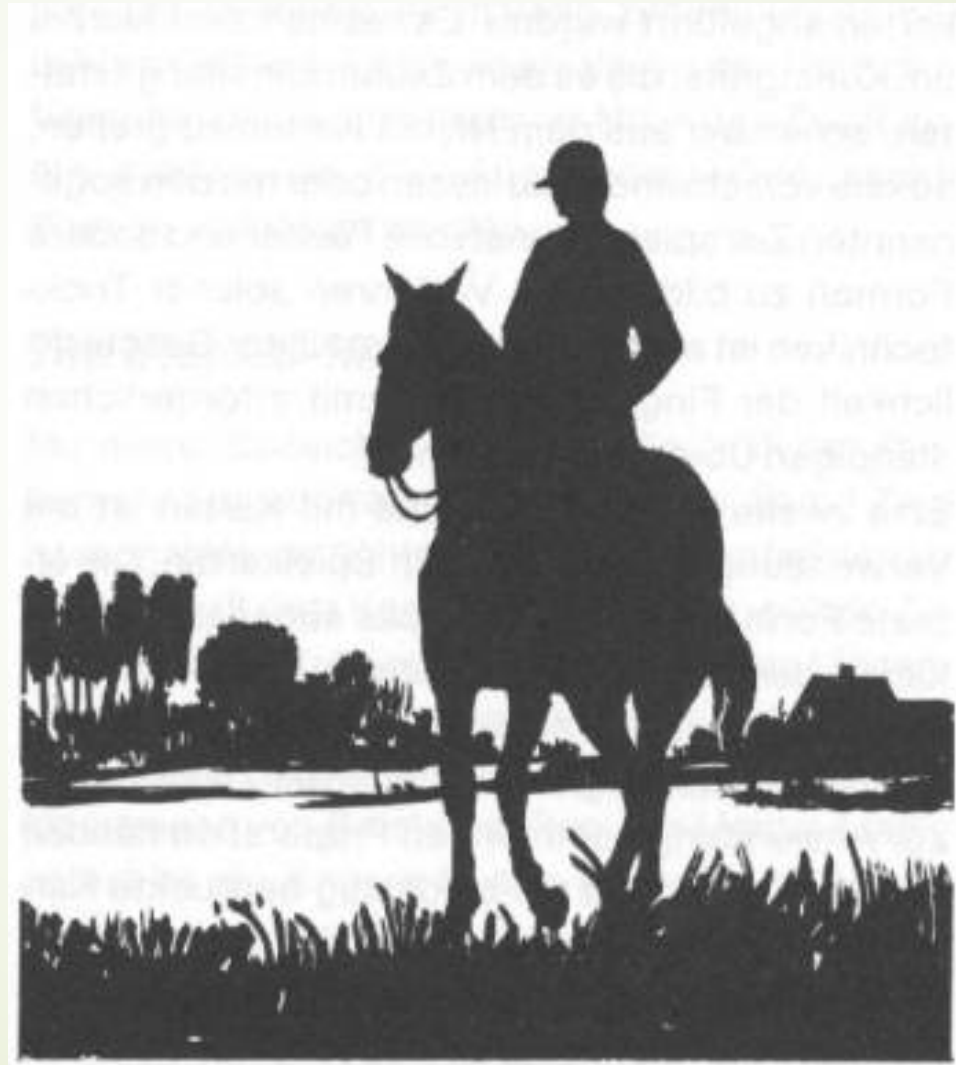




Multiple Sklerose mit Messer und Gabel behandeln

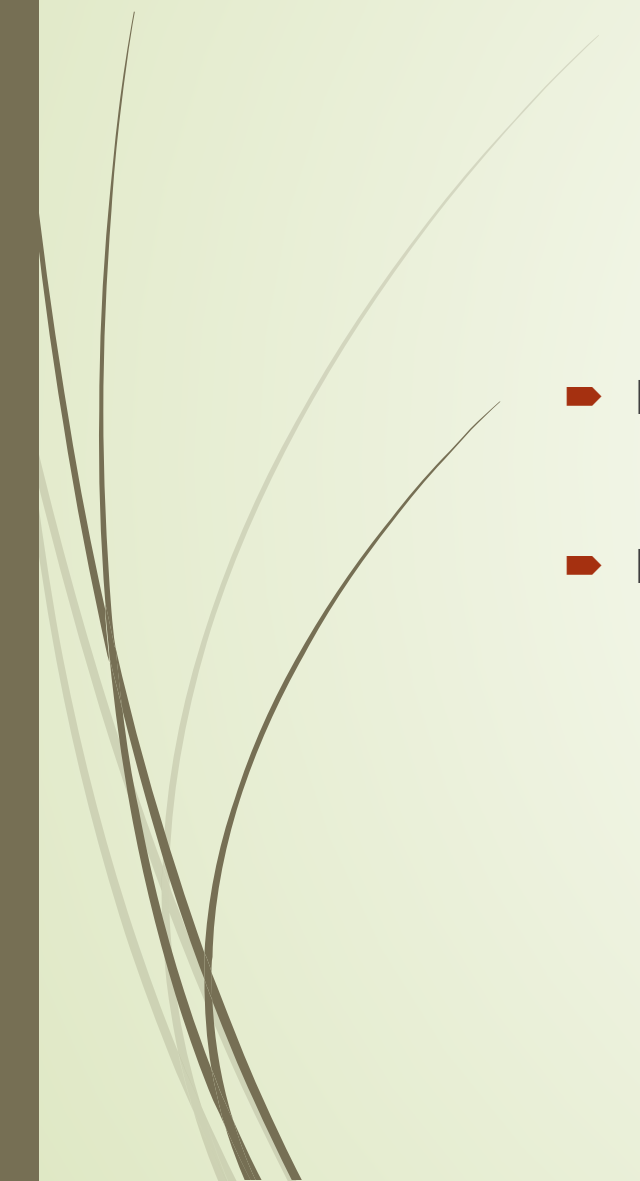
Unterstützende Ernährung zwischen Genuss und Vernunft

Eine Frage der Sichtweise...





Grundmuster der MS aus Sicht der TCM

- ▶ Feuchtigkeit und Schleim
 - ▶ Leber- und Nierenschwäche
- 

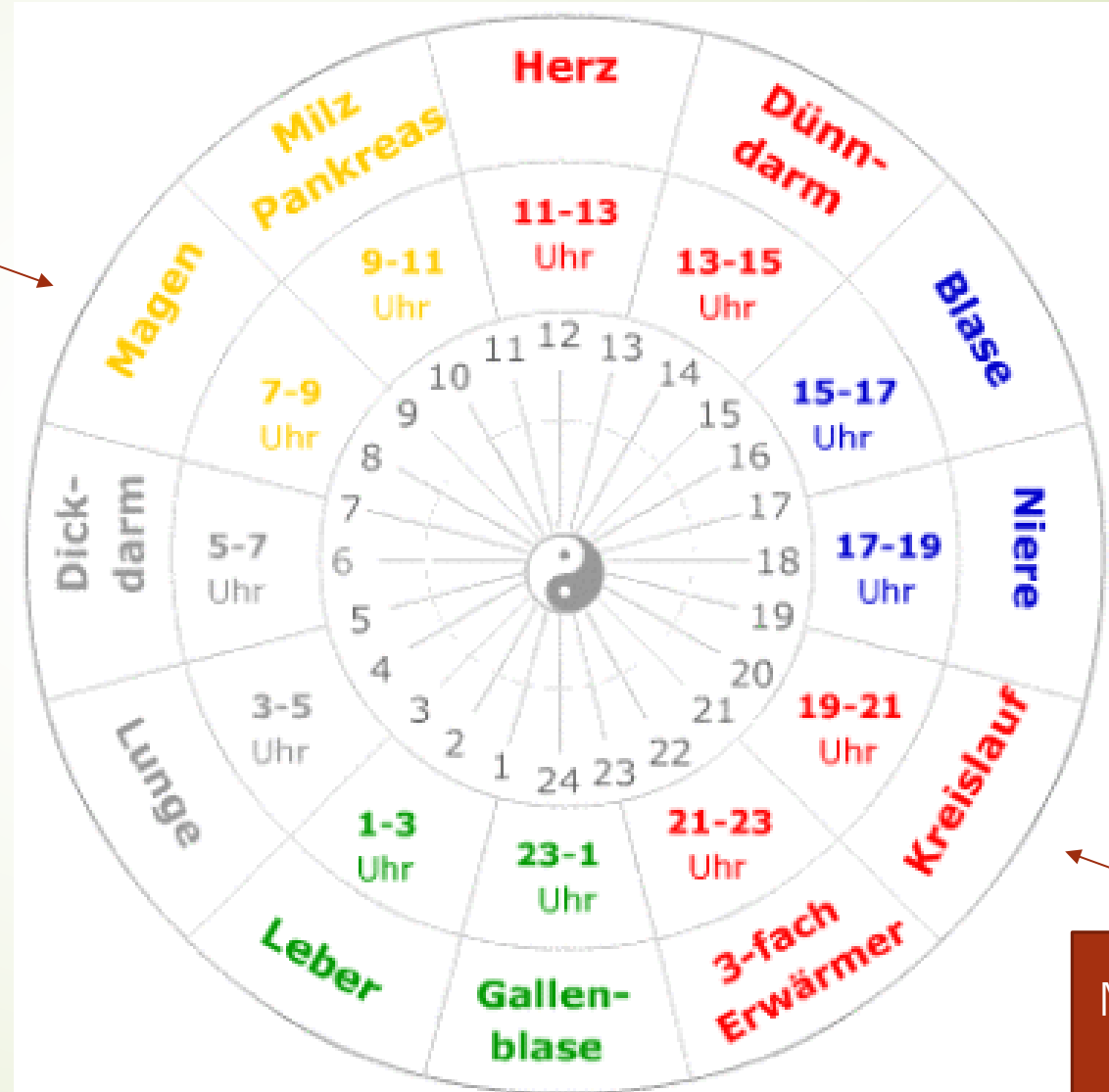


Yang und Yin



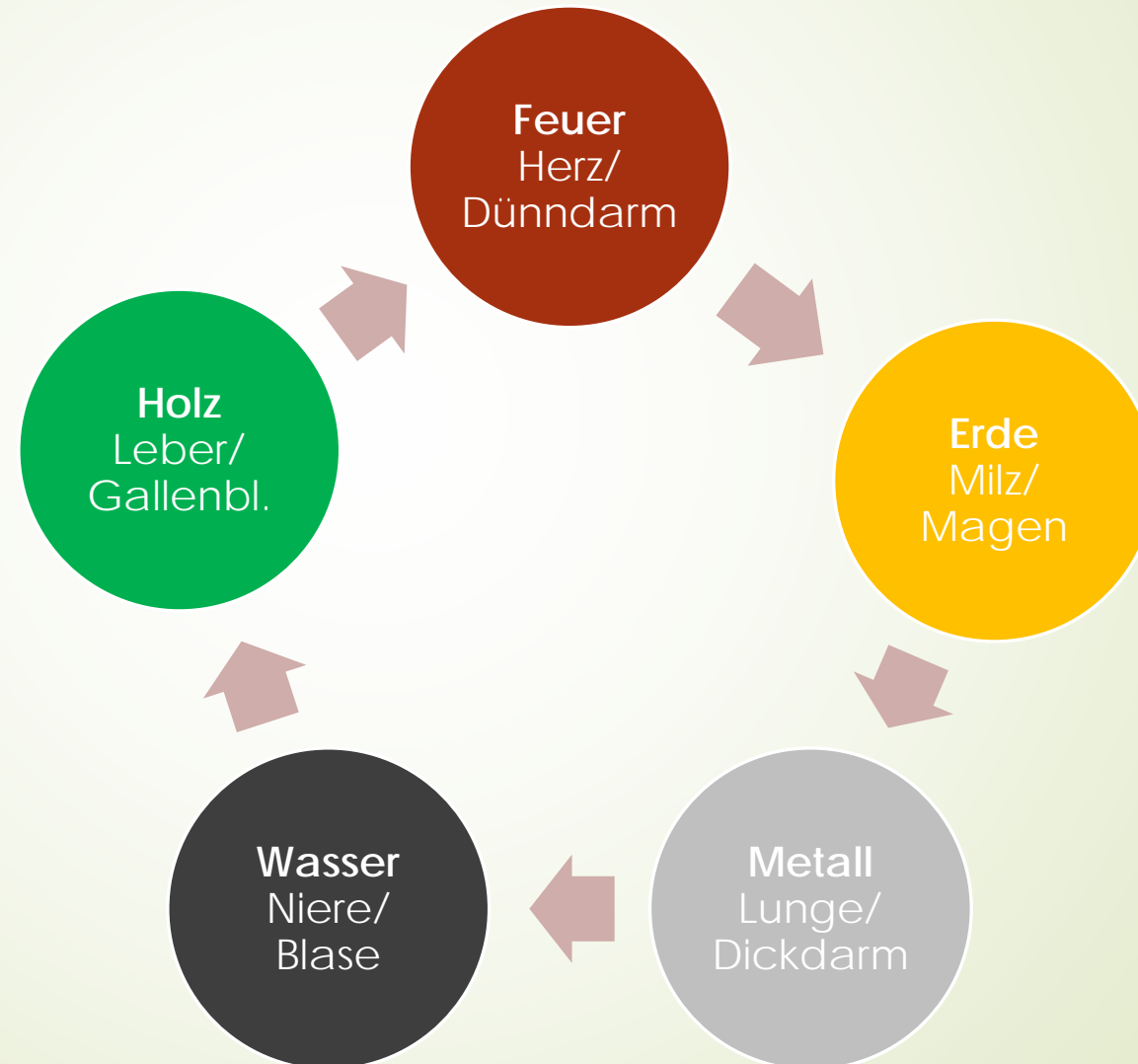
Die Organuhr

Maximalzeit
Magen



Minimalzeit
Magen

Die 5 Elemente



Die Erde ist unsere Mitte



Das Magenfeuer





Ernährung nach den Jahreszeiten

► Herbst/Winter

Gebratene, lange gekochte Speisen

Thermisch warme Nahrungsmittel

Lammfleisch, Rotwein, Lauch, Zwiebeln, Fenchel, Blumenkohl

Wärmende Gewürze

Knoblauch, Curry, Chili, Senf, Thymian, Kardamom, Lorbeer, Majoran

► Frühling/Sommer

Gedünstete, kurz gegarte Speisen

Thermisch erfrischende Nahrungsmittel

Beeren, Weintrauben, Chinakohl, Paprika, Zucchini, Spargel, Rhabarber, Sprossen

► Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi

Gekochtes Getreide

Roggen, Mais, Hirse, Polenta, Couscous, Dinkel

Hülsenfrüchte

Mais, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erbsen

(Wurzel-) Gemüse

Karotten, Kartoffeln, Rinden, Kürbis, Kohlgemüse



Ergänzende Massnahmen zur Stoffwechsellanregung

- ▶ **Leber**

Löwenzahn, Mariendistel, Artischocke, Schafgarbe
Leberwickel nach dem Mittagessen für 20 Minuten
Bitterstoffe: Amaratropfen, Wermuth, Bittersalate

- ▶ **Niere**

Birke, Brennnessel, Goldrute, Löwenzahn

- ▶ **Darm**

Bärlauch, Knoblauch, Leinsamen, Chiasamen
Entschlackungskuren, Fastenkuren, Darmsanierungen sorgen für Entgiftung

- ▶ **Bewegung**

Soweit möglich körperliche Aktivität an der frischen Luft



Kurz gefasst

- Mind. 4 x pro Woche warmes Frühstück und weitere warme Mahlzeit
- Mahlzeit morgens und mittags gehaltvoll, frisch, saisongerecht, lokal
- Aromatische Gewürze und Kräuter verwenden sowie (bittere) Blattsalate
- Verzicht auf grosse Mengen Rohkost, speziell Südfrüchte
- Verzicht auf eisgekühlte und süsse Getränke
- Reduzieren von Milchprodukten, Zucker und Brot
- Tiefgefrorene Speisen und Mikrowellen Nahrung meiden
- Fettig-süsse Kombination meiden (Sahnetorte, Glacé, Milkschokolade)
- Fettig-salzige Kombination meiden (Mayonnaise, Bratwurst, Chips, Pizza)

Die wichtigste Frage des Tages...

Chīfànle mā - 吃饭了吗？

Haben Sie schon gegessen?



Claudia Suleck
Naturheilpraktikerin
Therapeutin für Chinesische Medizin

Hallenstrasse 10
CH-8008 Zürich

+41 79 537 10 24
tcm@pro-sanus.com
www.pro-sanus.com