



Sandra Scherrer Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Traumatherapie

Newsletter / September 2021

Liebe Klientinnen und Klienten

Der Sommer (oder zumindest der kalendarische) liegt hinter uns und immer neue Wellen (corona-bedingte oder regnerisch-überflutende) fallen über uns herein.

In dieser Zeit ist es wichtig, ganz gut für sich zu schauen.

Dabei spielt die Ernährung eine grosse Rolle, auch damit Sie gut durch den bevorstehenden Winter kommen. Sich langsam von den sommerlich-erfrischenden Gemüsen und Früchten zu verabschieden und auf die wärme- und kraftgebenden Herbst- und Wintergemüse umzustellen. Dazu zählen die Kohlarten (Federkohl, Rosenkohl, Wirz etc.), Kürbis, Fenchel, Lauch, Karotte, Süsskartoffel und natürlich das Sauerkraut, dieses am besten roh (täglich 2-3 Gabeln vor dem Essen).

Aber auch Baumnüsse und Marroni haben Saison, sie unterstützen besonders gut unsere Nieren-Energie, welche in der Chinesischen Medizin die «Wurzel des Lebens» genannt wird.

Neben der Ernährung ist viel frische Luft und Bewegung gut für unseren Körper und unser Wohlbefinden. Täglich 20-30 Minuten draussen bewegen ist besser als einmal pro Woche ein paar Stunden.

Eine gute Möglichkeit das Immunsystem fit für den Winter zu machen, sind die Vitalpilze. Sie sind wahre Wunderwerke was ihre Fähigkeit das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel anzuregen angeht. Sie setzen dabei an den T-Zellen, quasi das Grundgerüst unserer Abwehr an und regen die Vermehrung der T-Zellen an.

Für individuelle Zusammenstellungen und Abstimmung auf Ihre Bedürfnisse können Sie sich gerne bei mir melden. Ich bin überzeugt damit kommen Sie gut durch all die kommenden Herbst- und Winterwellen.

Und dann noch: meine neue Webseite ist aufgeschaltet, schauen Sie doch mal rein unter:

www.tcm-sandra-scherrer.ch

Mit einem herzlichen Gruss

Sandra Scherrer

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Traumatherapie
Sentibühlstrasse 1, 6045 Meggen, Telefon: 079 640 24 20
www.tcm-sandra-scherrer.ch Mail: tcm-sandra-scherrer@bluewin.ch