



Sandra Scherrer Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Traumatherapie

Newsletter / April 2024

Liebe Klientinnen und Klienten

Die Natur zeigt uns, dass der Frühling mit all seinen farbenfrohen Facetten da ist. Mit der Umstellung auf die Sommerzeit werden nun auch die Abende wieder länger hell.

In dieser Zeit, wo der Winter vorbei ist, der Sommer aber noch etwas auf sich warten lässt, gibt es viele Möglichkeiten unseren Körper auf die äusseren Veränderungen fit zu machen.

Einerseits können mittels Leber- und Nierenreinigenden Kräutern wie Löwenzahn, Giersch, Bärlauch und Brennesseln über den Winter im Körper angesammelte Stoffe ausgeschieden werden und andererseits gibt es bereits die ersten einheimischen Spargeln und Frühlingszwiebel welche ebenfalls entgiften und dem Winter (in unserem Körper) den Garaus machen.

Hier einige Ideen wie Sie die obigen Kräuter in der täglichen Küche schmackhaft verwenden können:

Löwenzahn: Junge Blätter als Salat verwenden oder probieren Sie doch mal die Blüten kurz im Olivenöl anzubraten und dann über Gemüse, Pasta oder was immer Sie gekocht haben, zu geben.

Giersch und Bärlauch: ebenfalls als Salatbeigabe (junge Blätter verwenden)

Brennesseln: getrocknet als Tee verwenden oder junge Triebe klein hacken und ebenfalls in den Salat oder ins gekochte Gemüse geben. Übrigens können Brennesseln ohne Handschuhe von unten nach oben gepflückt werden ohne zu brennen.

In den Übergangszeiten ist es auch immer wichtig, gut für sein Immunsystem zu sorgen, dabei sind nebst Kräutern, frisch zubereiteten Mahlzeiten speziell die Vitalpilze zu erwähnen.

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. Nun wünsche ich Ihnen einen sonnig-frohen Frühling mit vielen freudvollen Momenten.

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