

Bleib biegsam wie Bambus!  
Frühlingszeit- Holzzeit- Leberzeit

Der Winter ist vorbei, die Frühlingszeit hat begonnen (auch wenn es draußen ziemlich „frisch“ ist). Im Winter haben wir Energie und Kraft, Yin gesammelt. Wille und Vitalität sollten fest verwurzelt sein. Die Frühlingsenergie nun ist eine sehr dynamische nach außen drängende. Sie wird in der TCM als Holzphase bezeichnet. Es kommt zum einschießen der Säfte, zum Anschwellen und Aufbrechen der Blüten.

Ein Beispiel für flexibles Holz ist der schnell wachsende Bambus der sich elastisch im Wind bewegt. Flexibel und voller Säfte.

**Übertragen auf den Menschen entspricht diese Holzzeit der Leberenergie. Es ist eine ideenreiche, kreative Kraft, die Erfolg und Ausstrahlung bringt, die nach Wachstum und unbegrenzter Entfaltung strebt.**

Fließen die Säfte nicht, sind eingetrocknet oder verhärtet, dann bricht der Stamm im Sturm. Knoten und Verhärtungen entstehen wenn die Zweige sich nicht ausbreiten und den für sie vorgesehenen Raum nicht einnehmen können.

Ist diese Energie blockiert (durch äußere Umstände, aber auch durch Ziellosigkeit und unklare Ideen) kommt es leicht zu Aggression, Zorn, Ärger, Zwietracht. Wir sprechen von „brodelnder Leber“ oder „Leberqi- Stau“.

Diejenigen die sich ohnehin leicht ärgern, werden in der Holzzeit noch schneller aus der Haut fahren.

Leberqi- Stau äußert sich bei Frauen häufig als prämenstruelles Syndrom oder auch als ständig verspannte Nackenmuskulatur, nicht tief durchatmen können, Verstopfung, Magenschmerzen, ein Gefühl gleich zu platzen. All das kann entstehen wenn sich die aggressive Holzenergie nach innen wendet und verknotet.

Die Störungen äußern sich umso heftiger, je mehr die nach außen strebende Energie durch erhitzende Speisen, Alkohol und Bewegungsmangel in überheizten Räumen verstärkt wird.

Wie könnte die (Eigen)Therapie aussehen?  
Das Leberqi wird entspannt durch kreative Prozesse!

„Let it be“- nimm dich selbst und andere nicht so wichtig  
Bewege dich mit Freude- vor allem wenn du merkst daß Zorn in dir hochsteigt  
Verliebe dich  
Male ein Bild  
Mach Entspannungsübungen  
Lach mal wieder bis sich die Balken biegen  
Schrei und Sing lauthals

Gönn dir eine Craniosacral- Viszerale Behandlung für dein Organsystem. Cranio ist sehr wirkungsvoll um energetische Ungleichgewichte wieder zu harmonisieren.

Eine weitere gute Möglichkeit um die Leber zu unterstützen: Leberglättetees für ca. 10 Tage zu gleichen Teilen Schafgarbe, Berberitzenrinde, Wermut, Pfefferminze  
1 TL auf eine Tasse, 1/2 Tasse vor und 1/2 Tasse nach dem Essen

Getreide:  
Gerstenkur (mit gekeimter Gerste), Polenta, Couscous

Gemüse:  
Artischocke, Karotte, Sprossen aller Art (besonders Radieschensprossen), schwarzer Rettich,

Gewürze/ Kräuter:

Kresse, Lorbeer, Kardamom, Koriander (Kraut), Majoran, Cumin, Curcuma, Kren, Basilikum, Dill, Liebstöckl

Löwenzahn!

Mein spezieller Tip

Löwenzahnpesto. Pesto ist Heilnahrung!

Löwenzahn auf einer schönen, schadstoff- und pestizidunbelasteten Wiese stechen.

Gut waschen und mit Olivenöl in Küchenmaschine ganz fein häckseln

Walnüsse (eine Hand voll) hacken und anschließend rösten (ohne Fett in einer Pfanne, bis es zu duften beginnt). Zum Löwenzahn geben sowie 2-3 Zehen Knoblauch. Salz dazu und reichlich Öl.

Das ganze in kleine Gläschen abfüllen und gut verschließen. Hält lange im Kühlschrank.

Pesto kann aufs Brot gestrichen werden, in Soßen gemischt werden, zu Getreide gegeben werden... Du darfst kreativ sein.