Spätsommer-Wellness-Weisheiten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Werfen Sie einen Blick in die Weisheit alter Gesundheitssysteme wie Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und entdecken Sie eine Fülle von Werkzeugen, Techniken und eine Art, die Welt zu sehen, wie Sie sie noch nie zuvor gesehen haben. Eine der faszinierendsten und anwendbarsten Erkenntnisse, die uns die Traditionelle Chinesische Medizin gibt, ist, wie wir saisonal leben können, nicht nur in Bezug auf das, was wir essen, sondern auch, wenn wir über unsere tägliche Routine, Bewegung, Selbstpflege und sogar bestimmte Körperorgane nachdenken, auf die wir uns konzentrieren müssen nährend. Wenn wir uns dem Spätsommer in Großbritannien nähern, erreichen wir das, …

Werfen Sie einen Blick in die Weisheit alter Gesundheitssysteme wie Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und entdecken Sie eine Fülle von Werkzeugen, Techniken und eine

Art, die Welt zu sehen, wie Sie sie noch nie zuvor gesehen haben. Eine der faszinierendsten und anwendbarsten Erkenntnisse, die uns die Traditionelle Chinesische Medizin gibt, ist, wie wir saisonal leben können, nicht nur in Bezug auf das, was wir essen, sondern auch, wenn wir über unsere tägliche Routine, Bewegung, Selbstpflege und sogar bestimmte Körperorgane nachdenken, auf die wir uns konzentrieren müssen nährend.

Wenn wir uns dem Spätsommer in Großbritannien nähern, erreichen wir das, was die TCM als eine ganz eigene Jahreszeit ansieht, die mit dem Erdelement verbunden ist. Wie Sie vielleicht selbst fühlen können, hat das Ende des Sommers ein anderes Gefühl als der Beginn der Saison; Anstelle der heißen und feuchten Tage und einer spürbaren Aufregung darüber, wie wir die nächsten Wochen in der Sonne verbringen könnten, gibt es eine Verschiebung zu kühlerer, trockener Luft und ein Gefühl der Verlangsamung. Wenn Sie die Hitze nur schwer ertragen können (insbesondere bei den Rekordtemperaturen in diesem Jahr in Großbritannien und Europa!), dann haben Sie vielleicht sogar das Gefühl, dass der Spätsommer eine Erleichterung ist, wenn wir endlich die Hitze durchbrechen und zu kühleren Temperaturen übergehen.

Laut TCM haben alle Jahreszeiten eine gerichtete Energiebewegung, und der Spätsommer ist die Jahreszeit, in der wir in unsere Mitte zurückkehren. In dieser Jahreszeit, die vom Erdelement regiert wird, geht es darum, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und uns neu auszubalancieren, bevor wir in eine ganz andere Jahreszeit übergehen. Dies könnte bedeuten, dass Sie die wichtigen Gesundheitstools, die Sie zu Beginn des Sommers zurückgelassen haben, wieder aufgreifen müssen, z. B. früh ins Bett gehen oder die Sommercocktails gegen etwas gesünderes austauschen. Es könnte so aussehen, als ob Sie sich Zeit nehmen, um innezuhalten und darüber nachzudenken, wie Sie sich in der ersten Jahreshälfte gefühlt haben, und Absichten zu formulieren, während wir uns in die letzten Monate des Jahres 2022 bewegen. Vielleicht wird der Spätsommer die Zeit sein, in

der Sie sich darauf konzentrieren, sich mit a wieder ins Gleichgewicht zu bringen Sanftes Detox oder Fokus auf die Gesundheit von Magen und Milz – die beiden Organe TCM empfiehlt die Ernährung im Spätsommer.

Wie auch immer Sie Ihre Spätsommersaison verbringen, lassen Sie sich von uns mit ein paar Stücken alter Weisheiten inspirieren, die perfekt für die moderne Welt neu gemischt wurden:

Verbinde dich mit dem Erdelement

Jede Jahreszeit wird von einem anderen Element beherrscht, und im Spätsommer dreht sich alles um die Erde. Die meisten Lebewesen kommen von der Erde und kehren dann wieder auf die Erde zurück, und dieses Element repräsentiert unsere Fähigkeit, uns in uns selbst geerdet, sicher und in Frieden zu fühlen und uns in der Welt um uns herum sicher zu fühlen. Wenn wir uns nicht geerdet fühlen, kann dies die Angst verstärken und zu Problemen wie Verdauungsproblemen, Blähungen und sogar IBS führen. Um uns mit dem Erdelement zu verbinden und unser Geburtsrecht, uns sicher und in Frieden zu fühlen, zurückzubringen, können wir einfache Techniken wie Erdung (stehen oder gehen mit bloßen Füßen auf der Erde) praktizieren, mehr Zeit in der Natur und weniger Zeit in der Natur verbringen vor Bildschirmen. Verwenden (Link entfernt) für 65 gerätefreie Aktivitäten in mundgerechter Größe, die wissenschaftlich erwiesen wahres Glück fördern und Ihnen dabei helfen, sich für eine Weile von Ihrem Telefon zu trennen. Gartenarbeit und die Pflege von Pflanzen sind ebenfalls effektive Methoden, um sich geerdeter zu fühlen Dr. Kate Cooper erklärt in ihrem wunderschönen Buch *Pflanzentherapie*. Die östliche Feng-Shui-Tradition empfiehlt, die Farbe Gelb ins Haus zu holen, um die stabilisierende Wirkung des Erdelements zu verstärken, und Möbel aus natürlichen Materialien wie der zu verwenden (Link entfernt), oder das Nachhaltige (Link entfernt) von der Korkeiche, die nach der Ernte ihre eigene Rinde regeneriert.

Nähren Sie Ihren Magen und Ihre Milz

Laut TCM ist der Spätsommer die Zeit, sich auf die Gesundheit der Organpaare Magen und Milz zu konzentrieren, die beide als Einfluss auf die allgemeine Gesundheit des Verdauungssystems angesehen werden. Eines der häufigsten Probleme in der westlichen Welt, das viele TCM-Kräuterkenner und Akupunkturpraktiker sehen, ist *Milz-Qi-Mangel.* Dieses Problem kann zu Magen-Darm-Störungen wie Blähungen, Blähungen, träger Verdauung, langsamem Stoffwechsel und den Nachwirkungen dieser Probleme wie Gewichtszunahme, Lethargie oder hormonellen Ungleichgewichten führen. Es wird auch angenommen, dass Probleme mit Magen und Milz übermäßige „Feuchtigkeit“ im Körper verursachen, die Sie möglicherweise bemerken, wenn Sie sich schwer, benommen oder verstopft fühlen. Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Magen und Ihre Milz mangelhaft sind:

- Kalte Speisen
- Zucker
- Verarbeitete Lebensmittel
- Nicht biologische Milchprodukte
- Erdnussbutter
- Alkohol
- Raffinierte Kohlenhydrate

Um die Gesundheit von Magen und Milz zu fördern und übermäßiger Feuchtigkeit vorzubeugen, empfiehlt die TCM:

- Wurzelgemüse (insbesondere Süßkartoffeln und Karotten)
- Kürbis und Kürbis
- Orangenschale
- Miso-Suppe
- Hafer
- Termine
- Reis

- Gerste
- Knoblauch
- Gewürze wie Zimt, Ingwer, Nelke, Chili, Kardamom, Fenchel und Kreuzkümmel

(Link entfernt) gibt einen Einblick in weitere TCM-Weisheiten, Yin Yoga und wie man ein Meister der Gesunderhaltung wird *Qi.* Außerdem finden Sie Rezepte mit Zutaten, die Ihren Magen und Ihre Milz nähren (Link entfernt)

Langsamer

Bevor wir in die tiefdunkle Yin-Energie von Herbst und Winter eintauchen, gibt uns der Spätsommer die Gelegenheit, langsamer zu werden, zu beurteilen, wo wir möglicherweise Änderungen vornehmen möchten, und uns darauf vorzubereiten, das Leben in einem anderen Tempo zu leben. Es ist ganz natürlich, dass wir im Sommer, wenn die Tage länger und sonniger sind, im „Go-Go-Go“-Modus leben, aber in dunkleren und kälteren Monaten kann das Leben im „Sommermodus“ dazu führen, dass wir ausbrennen. Es ist wichtig, dass wir das ganze Jahr über zwischen Yin und Yang, auf und ab, schnell und langsam modulieren, um ein Gefühl von Harmonie und Gleichgewicht in uns selbst zu bewahren. Der Spätsommer ist die Zeit, in der wir uns allmählich entspannen können, indem wir weniger Zeit für Sie einplanen (Link entfernt)verwandelt eine hastige morgendliche Tasse Kaffee in ein Teeritual mit *Pukkas Tag zu Nacht* Tee-Sammlung*,* und die Priorisierung einer guten Schlafqualität mit Tools wie dem (Link entfernt)*,* und Tipps von (Link entfernt)

Wenn wir uns vom intensiven Yang des Frühsommers zu den ruhigeren, kühleren Tagen des Spätsommers bewegen, stimmen Sie sich auf Ihre Intuition ein und fragen Sie Ihren Körper, was er wirklich braucht.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki