



Der Energie-(QI)-Mangel Patient

Zeichen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressive Stimmungslage, Konzentrationsschwäche, Blähungen, Völlegefühl, mehrmals täglich weiche Stühle, Schwellungen der Beine, Gewichtszunahme trotz wenigen Essen, Infektanfälligkeit, Heißhunger nach Süßem, starkes Schwitzen bei geringster Anstrengung, häufiges Harnlassen, ständig kalte Hände und kalte Füße, Anfälligkeit für blauen Flecken, sexuelle Lustlosigkeit;

Wichtige Energiequellen sind die **Sonnenenergie** (täglich mindestens 30Min.); die **Mitmenschen**, die wir lieben und deren Gesellschaft uns positive Kraft gibt; die **Bewegung** in Form von täglichem Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren mit jenem Tempo, bei dem man noch sprechen kann und sich dabei wohl fühlt; die **Nahrung und Getränke**: prinzipiell wäre es gut täglich dreimal warm zu essen

Das **Leitungswasser** (2-3Liter) soll **10 Minuten gekocht** (yangisiert) und somit als Heilmittel eingesetzt werden!

Ungünstige, kühlende Nahrungsmittel	Günstige, wärmende Nahrungsmittel
<u>Früchte</u> – hier vor allem Südfrüchte wie: Zitronen, Orangen, Ananas,...	Suppen, lange gekochter Reis, Hafer,
Salate, Milchprodukte, vor allem Joghurt	<u>wärmende Gewürze</u> : Rosmarin, Ingwer, Kardamom, Pfeffer, Chilli, Gewürznelken, Pfefferoni, Zimt, Wacholder...
Pfefferminz-, Kamillen-, Salbei-, Früchte-Schwarzer Tee, Kaffee	<u>wärmende Tees</u> : Fenchel, Yogi, Beifuß, Wacholder, Rosmarin...
Mineralwässer, kaltes Leitungswasser	Lammfleisch, Ofenkartoffel, Rollgerste

Wärmende Apperitivs: Gin (Wacholder-Schnaps);
Ingwerschnaps

Wärmende Rezepturen:

- Wacholdertinktur: 3 x 20 Tropfen
- Ingwer: Zintona 3 x 1 Kapsel oder als Gewürz
- Beifuß: Tee 3 x 1 Tasse, oder 3 x 1 Kapsel
- Engelwurz tinktur: 3 x 15 – 25 Tropfen
- Fenchel-Tee: 1 gehäufte Teelöffel zerdrückter Fenchel-früchte mit ¼ Lt. kochendem Wasser übergießen und nach 10 Min. abseihen
- Gewürznelken: 3 x 1 Kapsel
- Rosmarin: Tee 3 x 1 Tasse, Tinktur 3 x 10 – 20 Tropf.

Genügend Energie ermöglicht Ihnen ALLES, was in Ihnen steckt, auch auszuleben.

Dies bedeutet, dass Sie wieder die gesamte Schaffenskraft für das alltägliche Leben zur Verfügung haben!