



Dauernd erkältet?

- Das **Restpathogen**

Die kalte Jahreszeit ist vorbei, aber die Erkältung nicht.



Diesen Winter kamen viele Menschen mit zwar unterschiedlichen Erkältungssymptomen, aber der gleichen Kernaussage in meine Praxis: „Die Erkältung klingt nicht ab, sie kommt immer wieder. „ Ich fühle mich seit der letzten Erkältung/ Grippe nicht richtig fit.“ Symptome wie Husten, schnelles Schwitzen, geschwollene Lymphknoten, Schwitzen nachts, wiederkehrende Halsschmerzen und Abgeschlagenheit werden aufgezählt.

Normalerweise dauert eine Erkältung ca. 2 Wochen. Allerdings nur, wenn wir uns oft ausruhen, gut ernähren und warm halten. Dann sollte die eigenen Immunabwehr die Pathogene (krankmachende Faktoren) abgewehrt haben. Nun ist es leider heutzutage so, dass wir uns nicht die Zeit nehmen eine Erkältung auszukurieren -"ist ja nur ein Schnupfen"- und weiterarbeiten, zur Schule gehen oder das Kind trotzdem in den Kindergarten schicken.

Autorenportrait



Anja Dörris

Heilpraktikerin

www.trad-chin-med-os.de

Auch mit der Ernährung während einer Erkältung sind wir nicht achtsam. Fehlgeleitet durch einen heißen Kopf, essen wir Salat und Joghurt, anstatt warme Suppen die das Qi stärken und die Wärme im ganzen Körper verteilen. Hausmittel wie heißer Holunderbeerensaft, Lindenblütentee oder Ingwertee am Abend helfen, die Poren zu öffnen und das Pathogen heraus zu befördern.

Bei einem verschleppten Infekt kommen irgendwann Antibiotika zum Einsatz. Tatsächlich eliminiert dieses schnell lästige oder schmerzhaft Symptome, oft aber bleiben Pathogene im Körper zurück, die darauf warten, nach Abklingen des Antibiotikapegels, im Körper wieder aktiv zu werden. Da uns das Antibiotika schnelle Genesung vorgaukelt, schonen wir uns nicht, sondern sind sogleich wieder einsatzbereit am Arbeitsplatz. Ein Teufelskreis, bei dem die körpereigene Immunabwehr keine Chance bekommt.

Die chinesische Medizin erkennt ein Restpathogen an den o.g. Beschwerden, aber auch an einem Puls, der sich entweder zu tief oder sehr oberflächlich und „flirrend“ anfühlt. Die Zunge ist meist unauffällig, aber der Rachenring ist oft gerötet.

In der Praxis erfolgt nun eine ausleitende Behandlung des Restpathogens, bevor der Körper gegen neue Angriffe geschützt und gestärkt wird.

Die Ausleitende Behandlung wird mit einer Kräuterrezeptur begleitet, deren Inhaltsstoffe auf die jeweiligen Beschwerden abgestimmt sind. Neben der Akupunktur bieten sich auch Methoden wie Schröpfen, Gua Sha und Schröpfmassage an, die nicht nur das Pathogen ausleiten, sondern auch das Immunsystem dazu anregen, selber aktiv zu werden.

In zweiter Instanz wird mit der Kräutertherapie und Ernährungsempfehlungen das Körper-Qi und ggf. das Blut gestärkt.

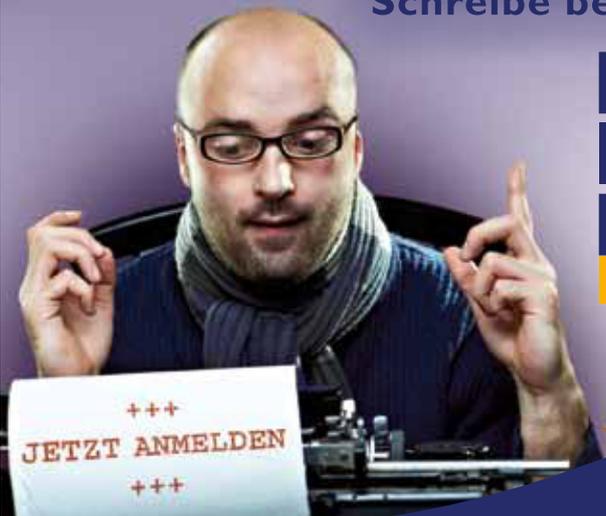
Wie wäre es mit heilender Bewegung? Durch Qi-Gong oder Tai-Chi Übungen ist der Körper in der Lage einen Schutz aufzubauen, der ihn vor vielerlei negativen äusseren Einflüssen verteidigt.

Ein Körper, dessen Qi ihn wärmt, nährt und schützt, kann sich auf die kalte Jahreszeit freuen.

Die Chinesen sorgen übrigens vor und stärken ihr Qi nicht erst im Winter!

NUTZE DEINE CHANCE

Schreibe bei ViGeno – werde Autor



Viele Vorteile genießen

Über 1.000 Besucher täglich

Jetzt informieren ...

www.ViGeno.de/autor-werden



ViGeno
www.ViGeno.de

Deutschlands großes Internetportal
Gesundheit – Spiritualität – Bewusstsein