

Karl Kienle

Praktischer Arzt

Homöopathie • Chirotherapie

Naturheilverfahren

Wärmende Maßnahmen und Nahrungsmittel

Unterer 3 E

- Therapeutische Konsequenzen: Fango, Wärmewickel, ABC-Pflaster[®] Kreuz-,Steissbeingegend, heiße Fußwechselfüßer mit Rosmarin oder Pfefferoni, mechanische Reizungen = Baunscheidt, Bürsten, Massagen...
- Rosmarin, Beifuß, Wacholder...

Mittlerer 3 E

- Therapeutische Konsequenzen: Fango, Wärmewickel (Leber bzw. Oberbauch), ABC-Pflaster[®] auf Projektionszonen am Rücken, mechanische Reizungen = Bürsten, Massagen...
- „Wärmende“ Gewürze: Beifuß, Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Pfefferoni, Kardamom, Zimt, Wacholderbeeren usw. in Speisen und/oder Tees
- Aufgekochtes Wasser oder länger gekochte Tees (z.B. Rosmarintee oder Yogi-Tee über 10 Minuten kochen) wirken wärmend
- Länger gegarte Speisen entsprechen einer Yangisierung (z.B. Suppen, Kartoffelgerichte)
- „Wärmende“ Nahrungsmittel: Gedünstetes Wintergemüse, Hühnerfleisch, Forelle, Ziegenkäse oder Schafkäse
- Von den Getreiden sind Buchweizen, Gerste, Hafer eher wärmend, Dinkel und Hirse eher neutral, Reis, Roggen und Weizen kühlend einzustufen und müssen umso mehr yangisierend zubereitet werden durch langes Kochen, Würzen usw.

Kühlende Maßnahmen und Nahrungsmittel - meiden

- Mineralwasser, Pfefferminztee, Citrussäfte; auch übermäßige Flüssigkeitszufuhr wirkt generell kühlend
- Milchsäure Produkte - besonders Joghurt
- Rohkost: Salate, rohes Gemüse, rohes Obst - besonders Südfrüchte
- Meeresfrüchte
- Tiefgefrorene Speisen und/oder kalt gegessene Speisen; dauernd kalte Mahlzeiten
- Industriezucker
- Alle ausgemahlene Getreidearten (Weißmehl!)
- Lokale Kältepackungen
- Isländisch Moos, Eibisch, Salbei, Lavendel, Weidenrinde, Spitzwegerich, Pfefferminze...