Noll A. / Hemm D.
Die Organuhr

Extrait du livre

Die Organuhr
de Noll A. / Hemm D.
Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b32472

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

RATGEBER GESUNDHEIT

Dagmar Hemm | Andreas Noll

Die ORGANUHR

Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen

Das richtige Timing für die Behandlung von Beschwerden

GU

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn …

… das alltägliche Hamsterrad Sie in Dauerstress versetzt und Sie zu Ihrem **ureigenen Lebensrhythmus** zurückfinden wollen.

… Ihre **wahren Bedürfnisse** nicht länger hintanstehen sollen.

… Sie lernen möchten, die **Zeichen Ihres Körpers** richtig zu deuten und Beschwerden mit **natürlichen Mitteln** zu behandeln.

… gesunde Lebensmittel und inspirierende geistige Kost gleichberechtigte Teile Ihrer **»Nahrung«** sein sollen, weil Sie wissen, dass **Körper und Seele eine Einheit** sind.

… Sie wieder neue Energie und **mehr Selbstvertrauen** gewinnen wollen.

… Sie mehr erfahren möchten über den **heilsamen Einsatz** von Vitalpilzen, Schüßler-Salzen, Akupressur und Bachblüten.

Alles zu seiner Zeit

Die Lebensenergie Qi strömt im Zwei-Stunden-Rhythmus durch die zwölf Organbereiche. Hier finden Sie Organzeiten, Partnerorgane, Wirkprinzipien und Bedürfnisse jedes Organs im Überblick.

Organ Buchseite	Uhrzeit	Partner-meridian	Was passiert im Körper?
Lunge *→ Seite 68*	3–5 Uhr	Blase	tiefster Schlaf, höchster Spiegel des Wachstumshormons, aktives Immunsystem
Dickdarm *→ Seite 76*	5–7 Uhr	Niere	Verdauungstrakt am stärksten durchblutet, Blutdruck und Konzentrationsfähigkeit im Tief
Magen *→ Seite 82*	7–9 Uhr	Perikard	hohe geistige Leistungsfähigkeit, hohe Schmerzempfindlichkeit, Fülle von aktivierenden Hormonen; die Lust auf Sex ist jetzt bei vielen am größten
Milz *→ Seite 88*	9–11 Uhr	Sanjiao	Stoffwechsel und geistige Leistungsfähigkeit haben ein Hoch
Herz *→ Seite 94*	11–13 Uhr	Gallen-blase	Magen zieht nach dem Mittagessen Blut aus dem Gehirn ab, geistige Leistungsfähigkeit vorübergehend im Tief
Dünndarm *→ Seite 100*	13–15 Uhr	Leber	Stoffwechsel ist mit Verdauen und Sortieren beschäftigt; geistige Leistungsfähigkeit immer noch gering
Blase *→ Seite 106*	15–17 Uhr	Lunge	Kreislauf und Langzeitgedächtnis sind wieder leistungsfähig, Unbrauchbares wird aus dem Körper gespült
Niere *→ Seite 112*	17–19 Uhr	Dickdarm	Kreislauf verlangsamt seine Tätigkeit, Nieren laufen auf Hochtouren und setzen Energien frei
Perikard *→ Seite 120*	19–21 Uhr	Magen	Organismus fährt Aktivitäten zurück und schaltet in den Ruhemodus
Sanjiao *→ Seite 126*	21–23 Uhr	Milz	Zirbeldrüse schüttet Schlafhormon Melatonin aus; Verdauungs-organe Darm und Leber werden langsamer
Gallenblase *→ Seite 132*	23–1 Uhr	Herz	alles ist im Ruhezustand, geistige Leistungsfähigkeit erreicht ihren absoluten Tiefpunkt
Leber *→ Seite 138*	1–3 Uhr	Dünndarm	Schlaf ist am tiefsten, Regenerations- und Reparaturprozesse sowie Immunsystem laufen auf Hochtouren; Ausschüttung des Aktivitätshormons Cortisol beginnt allmählich

Was ist jetzt wichtig?	Organthema	Störung
gute Schlafbedingungen (Ruhe, genug Luft, geeignetes Bett)	Überflüssiges loslassen, um neue Energie zu gewinnen	Traurigkeit über vergangenes Leid, auch nach Trennungen
sanftes Aufwachen, Toilettengang; allgemein guter Schlaf-Wach-Rhythmus	Ballast abwerfen, Leere genießen, Reinigung	Festhalten an Belastendem
gutes Frühstück, Kommunikation, Information	Energie und Informationen aufnehmen	geistige und körperliche Überfütterung
hohe Leistungsfähigkeit nutzen; allgemein: gut Verdauliches essen	Anteilnahme, Verarbeitung	Überforderung durch viel fremde geistige und körperliche Nahrung, Grübeln
bereits Geschafftes betrachten, Luft holen, gemeinsam essen, sich austauschen	Lebensfreude, Austausch, Verbindung zur Welt	Rückzug aufgrund von emotionaler Verausgabung oder von Verletzungen
sich Zeit nehmen, um bisherige Tagesereignisse einzuordnen und Entscheidungen zu treffen	Wertigkeiten einordnen, wahre Bedürfnisse erkennen	Mangel an Begeisterung
mittags gesammelte Energie in Tatkraft umsetzen; viel trinken	Selbstsicherheit, Tatkraft, Freiheit von Ängsten	mangelndes Selbstvertrauen, Verunsicherung
mit Kräften haushalten, sich nicht verausgaben	innehalten, standfest werden	Angst, Panik, den Boden unter den Füßen verlieren
es sich gemütlich machen, im engsten Kreis von der Umwelt abschotten	für Schutz und Heilung sorgen	Verausgabung, ausgenutzt werden, Verletzung
Schlafzimmer vorbereiten, bettfertig werden, sich in die Federn kuscheln, möglichst nichts mehr essen	ins Gleichgewicht kommen	ungleichmäßige Energieverteilung im Körper
selig schlummern – oder sich nicht grämen, wenn der Schlaf nicht kommen will	alles zur richtigen Zeit tun	mutlos sein und sich verzetteln
traumlos, tief und fest schlafen	mit Energien haushalten	Anspannung, unterdrückte Wut

Inhalt

THEORIE 9

Theorie

9 IM RHYTHMUS DER ZEIT

10 Ständiger Wandel
11 Zyklen des Menschen

14 Kampf gegen den eigenen Rhythmus
15 Die soziale Uhr: ständiger Jetlag
15 Hormone und Nerven steuern den Rhythmus
19 Extra: Der Rhythmus der Leistungsfähigkeit

21 ZEIT IN DER ORGANUHR

22 Der natürliche Rhythmus
23 Yin und Yang
24 Energiegewinnung

26 Der Weg des Qi
27 Energiekreislauf durch die Organe
28 Extra: Checkliste: Dysbalancen erkennen
33 Extra: Die Organuhr und ihre Abschnitte

Praxis

35 NATÜRLICHE HEILMITTEL

36 Akupressur: Das Qi anregen
37 Die Energiezirkulation von außen günstig beeinflussen
38 Partnermeridiane und Ben-Punkte
39 Extra: Akupressurtechniken
40 Extra: Akupressurpunkte
42 Das Meridiansystem – Wege der Lebensenergie
43 Extra: Die Yin-Meridiane
44 Extra: Die Yang-Meridiane
45 Extra: Die Partnermeridiane

46 Zungendiagnose
47 Spiegel des Organismus
48 Blick ins Innere

54 Heilpflanzen, Vitalpilze & Co.
55 Mehr Wohlbefinden im Alltag
56 Heilpilze, kostbare Geschenke der Natur
59 Extra: Vitalpilze
62 Schüßler-Salze und Homöopathika
64 Bachblüten: den Körper über die Seele heilen

65 Extra: Zähne und Organe

67 ORGANZEITEN

68 Lungenzeit
69 Bereit für den Tag

76 Dickdarmzeit
77 Ballast abwerfen

82 Magenzeit
83 Aufnehmen und verarbeiten

88 Milzzeit
89 Lernen und Neues schaffen

94 Herzzeit
95 Sonnige Lebensfreude

100 Dünndarmzeit
101 Verdauen und sortieren

106 Blasenzeit
107 Neuorientierung

112 Nierenzeit
113 Rückzug und Ruhe
119 Extra: Nachgefragt

120 Perikardzeit
121 Seelenfrieden finden

126 Sanjiao-Zeit
127 Vernetzung

132 Gallenzeit
133 Mut und Struktur

138 Leberzeit
139 Entgiften und lösen
144 Extra: Tophelfer für die Organe – ein Überblick

Ernährung

147 GESUND GENIESSEN

148 Rezepte für die Organe

Service

186 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
188 Sach- und Rezeptregister
191 Impressum

PRAXIS
35

REZEPTE
147

Ständiger Wandel

Der Wechsel ist eine Urerfahrung des Menschen. Ein Samenkorn schläft im Winter in der kalten Erde, treibt im Frühjahr einen zarten Spross und wird im Sommer zu einer prächtigen Blume. Wir können nichts festhalten, nur jeden Augenblick einfangen und das Leben in vollen Zügen genießen!

Zyklen des Menschen

Jede Lebensphase hat ihren eigenen Wert. Genießen Sie die Vorzüge, die Nachteile können Sie aktiv mindern. Auch wenn der Zeitgeist die Jugend verehrt und das Alter oft missachtet: Jede Generation ist ein wichtiger Teil der menschlichen Gemeinschaft.
Unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten verändern sich im Lauf des Lebens. Ein junger Organismus ist anpassungsfähig und hat große Reserven – er kann zum Beispiel fettes Fleisch, Milchprodukte, Rohkost und Müsli besser verarbeiten als ein älterer Mensch, der eher leichte Kost mit wärmender Energie braucht. Auch die Rollen, die man im Leben spielt, verschieben sich von der Kindheit über die Jugend zum Erwachsenenalter. Ein Geben und Nehmen über die Generationen hinweg.

AUF UND AB VON JAHR UND TAG

Die Sonne erreicht ihren niedrigsten Stand zur Wintersonnenwende am 21. Dezember (längste Nacht) und den höchsten Stand am 21. Juni (längster Tag). Das Zu- und Abnehmen der täglichen Sonnenstunden, der

DIE RHYTHMEN DES LEBENS

Die Chronobiologie ist die Lehre von der zeitlichen Organisation der körperlichen und seelischen Vorgänge und des Verhaltens von Lebewesen. Sie kennt sie als ineinandergreifende natürliche Rhythmen, an die sich auch der Mensch seit Jahrmillionen angepasst hat:
Infradiane Rhythmen: länger als 24 Stunden, wie Jahre, Jahreszeiten, Monate. In diesen Rhythmen finden Heilungs-, Wachstums- und Fortpflanzungsprozesse statt, etwa die Menstruation der Frau.
Zirkadiane Rhythmen: etwa ein Tag. Sie umfassen Ebbe und Flut, Schlaf-wach-Rhythmus, Stoffwechsel und den genetisch vorgegebenen Wechsel von 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause.
Ultradiane Rhythmen: mehrmals täglich, wie Mahlzeiten, Schlafphasen, Atem, Puls, Muskelkontraktionen, Nervenaktionen.

Kampf gegen den eigenen Rhythmus

Wir sind es gewohnt, unabhängig zu sein, doch jeder Mensch ist tagaus, tagein durch unzählige unsichtbare Fäden mit seiner Umwelt verbunden. Ohne diese komplexen Verbindungen, ohne soziale Netzwerke, ohne Beruf und Hobbys, Träume und Pläne könnten wir nicht existieren.

Die soziale Uhr: ständiger Jetlag

Das naturgegebene Wechselspiel von Schlafen und Wachsein, von Anspannung und Entspannung, von Essen und Fasten wird heutzutage mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt, etwa indem wir die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht machen. Schichtarbeit, künstliche Beleuchtung, langes Fernsehen am Abend und regelmäßige Kneipen- oder Disconächte, Fernreisen per Flugzeug und die ständige Erreichbarkeit durch Internet und Telefone: Wir passen unsere Ruhe- und Wachzeiten nicht mehr dem Rhythmus von hell und dunkel an. Wir verausgaben uns körperlich, wenn der Körper Erholung bräuchte, und verschlafen die beste Aktivitätszeit des Tages. Wir essen, wenn wir gar keinen Hunger haben oder ohne uns Zeit zum Genießen zu nehmen. All das kann die Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Uhr so verstärken, dass wir in eine Art Dauer-Jetlag geraten.

ZAHLREICHE BESCHWERDEN

Der Mensch verfügt über eine hervorragende Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen seiner Umwelt, doch wird diese durch unsere Lebensweise oft überstrapaziert. Die Folgen sind Schlafstörungen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen, auf der geistigen Ebene schlechte Laune, Stimmungsschwankungen, Unkonzentriertheit, Mattigkeit und Müdigkeit. Wir werden allgemein krankheitsanfälliger und weniger leistungsfähig. Dem natürlichen Wechsel von Ruhe und Aktivität (Yin und Yang, *siehe Seite 23*) kann sich der Mensch jedoch letztlich nicht entziehen. Um gesund zu bleiben, muss er immer wieder in seine persönliche Mitte, zur Harmonie mit sich und der Umwelt gelangen.

Hormone und Nerven steuern den Rhythmus

Unser Körper reagiert auf wärmendes Sonnenlicht oder Kälte, Tag oder Nacht, Stress oder Zufriedenheit im Berufsalltag und Privatleben. Hormone und Nervensystem versuchen, Aktivität und Erholung so zu regulieren, dass wir leistungsfähig bleiben: ein komplexes System der Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Nervensystem, Hirnanhangdrüse (Hypophyse), Nebennieren, Schilddrüse, inneren Organen und Geweben. Ständig werden im Gesamtsystem Defizite ausgeglichen und Überschüsse abgebaut. Hier zeigt sich sehr deutlich, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden: Stimmungen und Gefühle bewirken hormonelle Veränderungen, diese wiederum haben Auswirkungen auf die Seele.

Checkliste: Dysbalancen erkennen

Mit dieser Checkliste wollen wir Ihnen helfen, energetische Dysbalancen in Ihrem Organsystem aufzuspüren. Bitte beantworten Sie folgende Fragen spontan. Sie können mehrere Möglichkeiten ankreuzen. Fragen, denen Sie keine eindeutige Antwort zuordnen können, lassen Sie einfach aus.

WENN SIE IHREN TAG VÖLLIG FREI EINTEILEN KÖNNTEN, WANN WÜRDEN SIE DANN AUFSTEHEN?

vor 7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	nach 11.00
B	C	D	E

WENN SIE IHREN ABEND VÖLLIG FREI GESTALTEN KÖNNTEN, WANN WÜRDEN SIE DANN ZU BETT GEHEN?

vor 19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	nach 23.00
H	I	K	L

WANN TREIBEN SIE AM LIEBSTEN SPORT?

13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00
F	G	H	I	K

IST IHR GEIST STATT ZUR NATURGEGEBENEN ZEIT (9–11 UHR) ZU EINER DIESER ZEITEN AM AKTIVSTEN?

5.00–7.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00
B	E	F	G	H	I	K

ZU WELCHER TAGESZEIT FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT AM WENIGSTEN GUT?

3.00–5.00	5.00–7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	23.00–1.00	1.00–3.00
A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M

ZU WELCHER TAGESZEIT TRETEN KÖRPERLICHE BESCHWERDEN GEHÄUFT AUF?

3.00–5.00	5.00–7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	23.00–1.00	1.00–3.00
A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M

ZU WELCHEN ZEITEN WACHEN SIE NACHTS GEGEBENENFALLS REGELMÄSSIG AUF?

23.00	24.00	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
L	L	M	M	A	A	B

BEI WELCHEM WETTER FÜHLEN SIE SICH NICHT GUT ODER SOGAR RICHTIG SCHLECHT?

kalt	heiß	feucht	trocken	windig
H	E	D	A	M

ZU WELCHER JAHRESZEIT IST IHRE STIMMUNG AM HÄUFIGSTEN SCHLECHT?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

ZU WELCHER JAHRESZEIT IST IHRE SOZIALE AKTIVITÄT AM GERINGSTEN?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

ZU WELCHER JAHRESZEIT HABEN SIE AM WENIGSTEN ENERGIE?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

Magenzeit

Morgens um 7 ist die Welt noch in Ordnung? Für viele Menschen ist es eher eine unruhige und stressige Zeit. Dabei sollten wir in Ruhe unser Frühstück genießen, denn zwischen 7 und 9 Uhr morgens ist unser Organismus aufnahmebereit und kann Nahrung am besten verarbeiten.

Aufnehmen und verarbeiten

Auch der Geist ist jetzt höchst aufgeschlossen für neues »Futter«, zum Beispiel für angeregte Gespräche am Frühstückstisch oder die Informationen aus Radio und Zeitung. Auf diesen Input sind wir angewiesen: Ohne Essen und Trinken können wir nur kurze Zeit leben, aber auch ohne geistige Anregung und seelische Nahrung leiden wir, denn dann verkümmern der Verstand und die Seele.
Das Frühstück ist ein sehr wichtiger Moment der Ruhe, bevor der Tag so richtig auf Touren kommt. Dabei geht es zum einen um die Nahrungsaufnahme für den Körper, um Sattwerden und Genuss: Zu dieser Uhrzeit können Verdauung und Stoffwechsel Nährstoffe besonders gut verarbeiten. Zum anderen ist die morgendliche Mahlzeit aber auch eine wichtige Gelegenheit des Zusammenkommens – und damit des Austauschs von Nahrung anderer Art: von Gefühlen und Informationen.

NICHT NUR LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Alles, was wir an Energien aus der Welt aufnehmen, geht durch den Magen. Auch Gefühle, Wissensstoff, Erlebnisse und Erfahrungen müssen erst einmal »geschluckt« werden, ehe sie von unserem Organismus verarbeitet und nutzbar gemacht werden können. Morgens haben wir die meiste Energie, um Sympathien, Antipathien und Aversionen zu verarbeiten. Manches ist aber so schlecht zu verdauen, dass es uns, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn, gleich wieder hochkommt oder zumindest unangenehm aufstößt.
Nicht von ungefähr verwenden wir für den Magen und das Mögen zwei Wörter, die eng miteinander verwandt sind, denn wir reagieren oft mit dem Magen, wenn wir eine Person oder eine Information auf der psychischen Ebene nicht verdauen können.

Einfluss auf die Hormone

Die beim Frühstück genährte Lebensfreude und Neugier tragen dazu bei, dass Stress- oder Aktivitätshormone in einem Maß ausgeschüttet werden, das dafür sorgt, dass wir frisch und munter in den Tag gehen. Druck, Hetze und Anspannung führen dagegen besonders in der Magenzeit dazu, dass der Pegel der Stresshormone gesundheitsschädlich ansteigt!

ANZEICHEN FÜR PROBLEME DES MAGENMERIDIANS

So wie man sich an einer Speise überessen kann, so kann dies auch bei anderer schwer verdaulicher Kost geschehen. Die Informationsflut aus Fernsehen, Internet und Zeitung überfordert häufig unsere Verarbeitungsfä-

Dünndarmzeit

Jetzt, am frühen Nachmittag zwischen 13 und 15 Uhr, sind unsere Produktivität und unsere Leistungsfähigkeit am niedrigsten. Jetzt ist die richtige Zeit zum Reflektieren über das, was wir im Lauf des Tages bereits geschafft (Magen und Milz) und erlebt (Herz) haben.

Verdauen und sortieren

Die Ereignisse und Eindrücke des Tages können jetzt sortiert und eingeordnet werden. Gleichzeitig begutachtet und verarbeitet der Organismus die Nährstoffe aus dem Mittagessen. Der Dünndarm ist der große Sortierer, denn er hilft uns dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

DIE GUTEN INS TÖPFCHEN ...

Bei Entscheidungen helfen uns nicht immer nur Vernunftargumente. Wichtig ist, dass wir mit unserem Herzen, mit Begeisterung hinter unserer Entscheidung stehen. Die Vernunft hilft deshalb so selten weiter, weil es für alles ein Pro und ein Kontra gibt.
Der Dünndarm kennt dieses vernunftbetonte Abwägen nicht: Er trennt Reines und Gutes von Trübem und Schlechtem. Das Gute wandert zur Milz, das Allerfeinste und Beste zum Herzen. Das Unreine, nicht Verwertbare hingegen geht zum Dickdarm und zur Blase und verlässt auf diesen Wegen den Körper. Unser Körper und unser Geist können die vielfältigsten Arten von Nahrung verdauen. Dennoch sollten wir uns grundsätzlich entscheiden, was wir zu uns nehmen, auch im übertragenen Sinn. Sonst überlasten wir den Dünndarm bei seiner Sortierarbeit, und Körper und Geist bekommen nicht mehr genug von der nötigen Nahrung.

ANZEICHEN FÜR PROBLEME DES DÜNNDARMMERIDIANS

Vor der Meridianzeit des Dünndarms liegt die Zeit des Herzens. Eine Schwäche der Herzenskraft setzt sich oft im Dünndarm fort, der dann in seiner wichtigen Funktion als körperlicher, geistiger und seelischer Filter beeinträchtigt ist – umso mehr, wenn wir ihm zu viel Unverdauliches in Form von wenig bekömmlichem Essen oder schwer zu verarbeitenden geistigen Eindrücken und Reizen zumuten.

Lustlosigkeit und Kälte

Eine allgemeine Lust- und Freudlosigkeit, das Gefühl von Leere und emotionaler Kälte durch ein zu schwaches Herzensfeuer macht Entscheidungen schwierig: Es fehlt uns dann an Herzensqualität, Begeisterung, Freude am Schönen.
Wie bereits erwähnt, kann das Herzensfeuer aber auch zu stark lodern. Über den Dünndarm gelangt die Hitze dann zur Blasenleitbahn, was etwa bei der sogenannten Honeymoon-Zystitis der Fall ist, einer heftigen Blasenreizung bei sehr ausgeprägter Freude und Verliebtheit!
Da der Dünndarmmeridian *(siehe Seite 44)* an der Außenseite des Unterarms über die Schulter zum Ohr verläuft, kann sich eine Schwäche auch in Schultersteifigkeit, Nackenschmerzen oder Hörproblemen äußern.

FISCHSUPPE FÜR HITZIGE

Kochen Sie sich bei Hitzegefühlen diese köstliche Fisch-Gemüse-Suppe. Fisch und Meeresfrüchte wirken kühlend, wenn Sie nicht scharf gewürzt und auch nicht scharf angebraten sind.

Für 4 Portionen

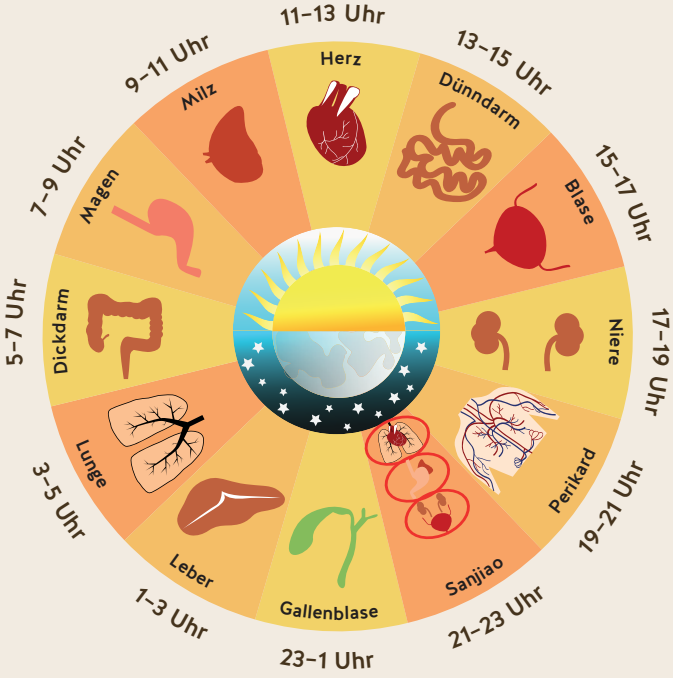
1 Bund Suppengemüse
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
½ Bio-Bitterorange
Salz
600 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau, Seelachs)
300 g Krabben

Außerdem:
Sojasauce, Zitronensaft, Dill und Koriandergrün zum Verfeinern nach Belieben

1. Das Suppengemüse waschen, putzen und grob klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein scheiden. Die Bitterorange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Gemüse, Ingwer, Orangenschale und etwas Salz mit 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Suppe abseihen und nach Belieben das Gemüse wieder zurück in die Brühe geben.
3. Fisch klein schneiden und mit den Krabben in die Suppe geben. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und 15 Min. weiterköcheln lassen. Mit gehacktem Dill und gehacktem Koriandergrün betreut servieren.

Wohlfühlen
rund um die Uhr

Hier finden Sie auf einen Blick die Hauptaktivitätszeiten der Organe. Hören Sie in sich hinein, und fragen Sie sich, ob Sie möglicherweise immer zu einer bestimmten Zeit müde, schlecht gelaunt oder von Schmerzen geplagt sind. Die Einordnung Ihrer Beschwerden in den Lauf der Organuhr ist schon der erste Schritt zur Besserung.



Genießen erlaubt!

Ein entspanntes Mahl in liebevoller Gesellschaft stärkt Körper, Geist und Seele. Mit der Auswahl der richtigen Lebensmittel können Sie dabei ganz gezielt Ihre Organe unterstützen.

Lunge und Dickdarm

Organzeiten: (3–5 und 5–7 Uhr)

Ziel: kräftigen und lösen

Wohlfühl-Lebensmittel: Ingwer, Chili, Meerrettich, Rettich, Pfeffer, in Maßen: Wasabi

Rezeptidee: Schweinefilet mit Meerrettich

→ *Seite 150*

Magen und Milz

Organzeiten: (7–9 und 9–11 Uhr)

Ziel: wärmen und tonisieren

Wohlfühl-Lebensmittel: Kürbis, Kichererbsen, Zimt, Nelken, Kurkuma, Getreide wie Hirse, Hülsenfrüchte

Rezeptidee: Risotto mit gelbem Kürbis

→ *Seite 162*

Herz und Dünndarm

Organzeiten: (11–13 und 13–15 Uhr)

Ziel: schützen und stärken

Wohlfühl-Lebensmittel: Weintrauben, Beeren, Aprikosen, Kakaobohnen, Kaffee, kalt gepresstes Olivenöl

Rezeptidee: Feine Mousse aus Bitterschokolade

→ *Seite 164*

Blase und Niere

Organzeiten: (15–17 und 17–19 Uhr)

Ziel: nähren und kräftigen

Wohlfühl-Lebensmittel: Rote Bete, Walnüsse, Zwiebeln, Salz, Fisch und Meeresfrüchte, Algen, Bohnen

Rezeptidee: Thunfisch im Sesammantel

→ *Seite 176*

Gallenblase und Leber

Organzeiten: (23–1 und 1–3 Uhr)

Ziel: regulieren und aufbauen

Wohlfühl-Lebensmittel: bittere Gemüsesorten wie Artischocken, Radicchio, Staudensellerie, Zitronen- oder Bitterorangenschalen, Kardamom, bittere Tees zum Beispiel aus Tausengüldenkraut, Wermuth

Rezeptidee: Artischocken aus dem Ofen

→ *Seite 178*

IM TAKT DER INNEREN UHR

Den eigenen Rhythmus finden – Aktivitätszeiten nutzen

Mit der Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin erkennen, zu welcher Zeit die Organe in Topform sind und auf Behandlungen am besten ansprechen.

Dem Fluss der Lebensenergie folgen

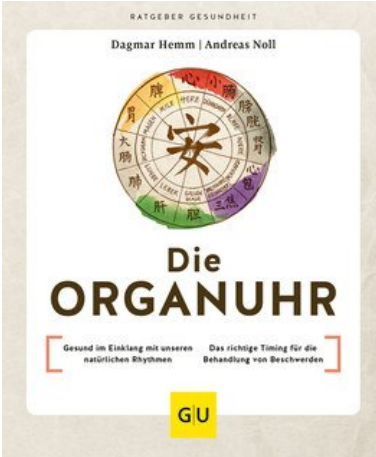
Ständige Unruhe? Schlechte Laune? Traurigkeit und Angst? Praxisnahe Antworten weisen den Weg aus der Sackgasse.

Hilfe aus der Natur

Vitalpilze, Heilpflanzen, Homöopathie, die passende Ernährung und Zungendiagnostik: mit natürlichen Hilfsmitteln Lebenskraft und Ausgeglichenheit finden.

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8969-1
9 783833 889691
€ 19,99 [D]
www.gu.de



Noll A. / Hemm D.

Die Organuhr

Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen / Das richtige Timing für die Behandlung von Beschwerden

192 pages, broché
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr