



Unser Naturheilkundlicher-Gesundheits-Newsletter für Sie!

Herzlichen Dank für Ihre Anmeldung zu unserem TCM Praxis Newsletter. Wir freuen uns, Sie nun regelmäßig mit wertvollen Gesundheits-Tipps auf dem Weg zu Ihrem Wohlbefinden zu begleiten.

In unserer ersten Newsletter-Reihe geht es dabei um unser **Blut und Blutgefäße**.

Wir wünschen Ihnen viele erkenntnisreiche Momente für Ihre Gesundheit.

Im Laufe unseres Lebens unterliegen unsere Blutbahnen degenerativen Prozessen, die häufige Ursache für Herzinfarkte oder Schlaganfälle sind. Häufig äußert sich das zunächst durch Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen, die zu chronischer Erschöpfung führen können.

Unser Blut transportiert alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zu unseren Organen und sollte daher so gut wie möglich fließen können und aufnahmefähig bzw. von Schadstoffen gereinigt sein. Dabei ist es auch besonders wichtig, Entzündungsprozessen im Körper so gut wie möglich vorzubeugen und deren Ausbreitung durch die Blutbahnen zu vermeiden und zu regulieren.

Wir haben einige Gesundheits- Ratschläge für Sie, wie Sie Ihre Blutbahnen und Ihren Blutfluss optimal unterstützen können und auf was Sie dabei achten sollten.

1. Unsere Nahrung hat einen großen Einfluss auf unser Blut und unsere Blutbahnen

Viele Nahrungsmittel fördern nach der chinesischen Medizin die Blutzirkulation und lösen Stauungen von Blut. Sie reduzieren auch Schwellungen und reduzieren somit Schmerzen.

- **Hirse, Mais und Algen** lösen nach TCM Schleim auf in den Gefäßen, das heißt, sie beugen Arteriosklerose vor.
- Andere Nahrungsmittel helfen dabei, das schlechte Cholesterin zu senken: **Reis, Roggen, Kichererbsen, Artischocke, Avocado und Erbsen**.
- Folgende Nahrungsmittel haben eine blutreinigende Wirkung: **Gurke und Mangold (Krautsiel)**.

Unser besonderer Gesundheitstipp an Sie: Entspannen Sie sich und finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht! Denn ein entspannter Körper fördert die Funktion der Blutbahnen und wirkt sich auch positiv auf Ihre Organe, Blutzirkulation und Ihren Blutdruck aus.

Dabei können Sie auch Ihre **Atmung bewusst zur Meditation nutzen**, indem Sie 4 Sekunden lang einatmen, den Atem 4 Sekunden lang anhalten und dann 4 Sekunden lang ausatmen. Durch die bewusste Bauchatmung werden die Organe von der Lunge und dem Zwerchfell nach unten geschoben und haben mehr Platz, um sich freier zu bewegen.

Für die weitere Förderung Ihrer Entspannung empfehlen wir Ihnen, über folgenden Link auf unserem **Youtube-Kanal** vorbeizuschauen und unsere geführte Meditation für Ihren Rücken und Bauch zu machen:

<https://www.youtube.com/watch?v=PXXiie3aRGY>

Wir hoffen, dass Sie sich gut um Ihr Blut und Ihre Blutbahnen kümmern und sich einige von unseren Ratschlägen zu Herzen nehmen.

Für weitere Beratung stehen wir Ihnen in unserer Praxis gerne zur Verfügung! Besuchen Sie uns einfach auf www.tcmundnaturheilkunde.com oder [buchen Sie hier direkt einen Termin bei uns](#).

Sie können auch einfach per QR-Code einen Termin bei uns buchen:



Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com