

## Zufriedenheit im Bauch -

TCM-Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele

Wenn die Natur wieder erwacht, fühlen auch wir unsere Energien wieder wachsen. Doch durch üppige Ernährung in der kalten Jahreszeit bleiben häufig Schlacken im Darm liegen, was wir als Belastung fühlen.

Am 15. März zum ‚Tag der offenen Türe‘ steht Eva Laspas, Ernährungsberaterin der TCM, in ihrer Praxis für Ernährungsberatung, Wien 22, kostenlos interessierten Menschen für Fragen zur Verfügung. Für die Frühjahrskur empfiehlt sie: „Der richtige Zeitpunkt für einige Tage innere Reinigung ist die Zeit, wenn es beginnt, warm zu werden, aber noch nicht alle Pflanzen blühen. Mit gezielter Anleitung und persönlichem individuellem Plan gelingt es jedem, diese Entlastung für seinen Körper zu schaffen. Der Vorteil der TCM-Frühjahrskur ist, dass Körper und Geist Ruhe finden.“

Sachen machen für die Seele

Die Tage der TCM-Frühjahrskur sollten keine „Strafe“ sein. Eva Laspas empfiehlt: „Nehmen Sie sich einigen Tage „frei“ von Pflichten und umsorgen Sie sich. Machen Sie möglichst nur das, was Ihnen Spaß macht.“

Um Geist und Seele zu entspannen sind Spaziergänge im Grünen wichtig, bei denen man so richtig tief atmet und den ‚Staub‘ aus der Lunge befördert.

Die Schlacken werden auch über die Haut abgebaut. „Schrubben Sie sich öfter gründlich ab, ölen Sie sich ein und duschen Sie. Genießen Sie Vollbäder mit ätherischem Latschenkieferöl, lesen Sie gute Bücher, bitte Sie Ihre Familienmitglieder um Rücksicht – Ihr Körper leistet Schwerarbeit. Und schlafen Sie viel.“ macht Eva Laspas Mut zur Kur.

Hunger ade

Die TCM empfiehlt typgerecht zu entschlacken. Außerdem sollte man nicht zu lange fasten. Besser sind die Frühjahrskuren mit Saft, Gemüsesuppe oder Getreide. Menschen, denen öfter kalt ist, sind mit der Getreidekur sehr zufrieden. Wärmende Getreide sind zum Beispiel Hafer, Naturreis oder Grünkern. Die ideale Kurdauer für „Neueinsteiger“ sind ca. drei Tage, zwei Tage zum Vorbereiten und mindestens zwei Tage zum Ausklingen.

Die TCM-Ernährungsberaterin rät: „Hunger brauchen Sie bei der Getreidekur nicht zu leiden. Sie können vom Getreide essen, so viel Sie wollen.“

Achten Sie auch darauf, Ihren Darm in Funktion zu halten. Unwohlgefühle oder Kopfschmerzen am ersten Tag können von ungenügender Darmentleerung oder zu wenig Trinken kommen. Bei einem persönlichen Gespräch berate ich Sie gerne, welche Entschlackungsmöglichkeiten für Sie persönlich am Besten sind. Wer Medikamente nimmt oder sich sonst nicht ganz wohl fühlt, der sollte mit seinem Arzt über die geplante Kur sprechen.“

Neuer Schwung im Leben

Die Entschlackungsvorgänge im Körper kann man sehr gut beeinflussen, wenn man die Zeit der Kur auch dazu nützt, in seinem Kleiderschrank, Dachboden und Keller auszumisten. Nach der chinesischen Harmonielehre Feng Shui gelten auch alte und kaputte Gegenstände als ‚Schlacken‘. Ideal wäre natürlich, die ganze Wohnung von Dingen zu befreien, die man schon lange nicht mehr braucht. Die chinesische Philosophie besagt, dass unser Leben davon belastet wird, das Qi (Energie) kann nicht fließen.

Eva Laspas sagt dazu: „Ich selber miste zwei Mal im Jahr aus. Alles was ich im vergangenen Jahr nicht brauchte, kommt weg. Probieren Sie es einfach aus – wenn Sie Platz schaffen für Neues, wird auch Neues kommen. Neue Arbeit, neuer Schwung und viel Energie!“

Mehr Info dazu gibt es am Tag der offenen Türe, bei Einzelgesprächen oder in Seminaren.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,  
Tel: 280 76 27, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at), [www.laspas.at](http://www.laspas.at)