

Zum „Aus der Haut fahren“-

Hautprobleme aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der TCM gibt jeden Dienstag in ihrer Praxis in der Vita Plus Apotheke, Wien 22 kostenlos allgemeine Tipps zum Thema TCM und auch über Hautprobleme. Kosten entstehen erst, wenn sich die Kunden zu einem ausführlichen Gespräch entschließen, nach diesem sie einen detaillierten individuellen Ernährungs- und Lebensmittelplan erhalten. Hautprobleme entstehen nach der TCM aus unterschiedlichen Gründen. In der TCM gibt es keine allgemeinen Lösungen, jeder Mensch ist einzigartig und daher individuell zu betrachten. Wenn Hautprobleme länger andauern, klärt man sie am Besten mit einem Facharzt ab und ergänzt und unterstützt danach seine Therapie mit der Ernährung nach der TCM.

Ernährung für die Haut

Nahrung für die Haut soll warm und leicht süßlich sein. Zu viele Kalte oder rohe Nahrungsmittel können eine Verschlechterung der Hautprobleme bewirken. Manche Nahrungsmittel befeuchten die Haut von Innen her. Das sind zum Beispiel Birnen, Mandeln, Pignoli, Pistazien, Erdnüsse und Rettich.

Bei jeder Mahlzeiten sollte etwas natürlich Süßes dabei sein, also zum Beispiel gekochte Karotten, gekochtes Obst und Trockenfrüchte.

Eva Laspas gibt folgenden Tipp: „Nehmen Sie eine Hand voll Trockenobst mit Nüssen zwischen 15 und 17 Uhr zu sich, kauen Sie sie gut und genießen Sie die natürliche Süße.“

Trockene Haut

Gerade in der Übergangszeit von einer Jahreszeit in die Andere beginnt unsere Haut sich „zu schuppen“ und extrem trocken zu werden. Die Fingernägel brechen ab, die Haare werden spröde. Eventuell wird der Schlaf unruhig oder gestört und man schwitzt in der Nacht. Verstopfung gesellt sich dazu.

Diese Art der Trockenheit hat ihre Ursache unter anderem in unserem Lebens- und Ernährungsstil. Zu viel Aktivität, zu viel Stress, zu wenig Ruhe und Entspannungsphasen. Zu scharfes Essen, gegrillt, gebraten, übermäßiger Alkohol- und Kaffeegenuss.

Hier ist es wichtig, dass man ganz besonders auf gekochte Nahrung achtet, die nährend wirkt. Eva Laspas rät in dieser Situation zu Weizen zu greifen. Aus Weizen kann man ein Getränk zubereiten, das lecker schmeckt und hervorragend von innen den Körper stärkt. Man kann Weizen gekocht auch als Beilage servieren oder aus Weizengrieß unzählige Leckereien zaubern.

Wenn es juckt und beißt

Wenn es juckt, dann ‚könnte man aus der Haut fahren‘ – irgendwo hat man vielleicht eine Menge Wut geschluckt, Ärger genossen, der sich über die Haut zeigt.

Wenn Ernährungsfehler die Haut zum Jucken bringen, dann liegt es unter Umständen an zu salzigem, zu Fettem oder Fett-Süßem. Diese Nahrung lässt Feuchtigkeit im Körper entstehen, die die Energie im Körper staut.

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft, ausgewogene Ernährung und meditative Ansätze sind ganz wichtig. Lebensmittel, wie Brokkoli, Spinat, Salat, Weizen, Petersilie, Apfel und Huhn können auch hier dem Körper helfen, die nötigen Säfte zu erzeugen.

Allgemeine TCM-Tipps bei Hautproblemen

Ein individueller Ernährungs- und Lebensmittelplan von der Ernährungsberatung Eva Laspas beinhaltet bei Hautproblemen auch allgemeine Tipps um die Haut zu entlasten. Hierzu zählen Dehnübungen, Tipps für die Einrichtung und Meditationen. Manchmal nützt es schon, etwas weniger Metall um sich zu haben oder es durch Grünpflanzen zu neutralisieren.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas, Tel: 280 76 27, eva@laspas.at, www.laspas.at