

So kannst Du mit der Traditionellen Chinesischen Medizin  
die Gesundheit Deiner Leber stärken



Meine 5 Tipps für Dich,  
die Du einfach und schnell in Deinen  
Alltag einbauen kannst.

Ganz viel Spaß beim Ausprobieren wünsche ich Dir,

Deine Sandra

## Tipp 1: Chrysanthemenblütentee am Abend

Wenn Du häufig abends unruhig bist oder auch nachts zwischen 1 und 3 Uhr aufwachst, kann auch ein Chrysanthemenblütentee Dich unterstützen. Der Tee senkt das Leber-Yang ab und hilft Dir dadurch mehr ins Yin und die Ruhe zu kommen.

### Zutaten / Anleitung

8 - 10 getrocknete Chrysanthemenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Kann mehrmals aufgegossen werden.



### Was tun die einzelnen Zutaten Gutes für Dich?

Ein Chrysanthemenblütentee kann helfen Gelassenheit und Ruhe zu bewahren.

Chrysanthemenblüten (Ju Hua) klären die Augen und den Kopf, können Wind ausleiten und harmonisieren und stützen den Funktionskreis Leber.

So können, ganz im Sinne der TCM, sowohl Anspannung und Ärger vorgebeugt, als auch Gelassenheit gefördert werden.



## Tipp 2: Akupressurpunkt Leber 3

Hauptpunkt zur Stärkung der Leber

### Leber 3 - Taichong

Der Akupressurpunkt Leber 3 befindet sich auf dem Fußrücken zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen, bzw. in der Vertiefung zwischen den Grundgelenken. Du findest ihn, wenn Du Deinen Daumen zwischen dem Großzeh und dem 2. Zeh auflegst und dann nach oben Richtung Fuß schiebst. Zwischen den Sehnen ist eine druckempfindliche Vertiefung und dort befindet sich der Punkt.

Er unterstützt Dein Organsystem Leber, klärt Deinen Kopf und öffnet die Augen. Er nährt Dein Leber-Blut-Xue und -Yin und beruhigt auch Deinen Geist, Deinen Shen.

Außerdem löst er wunderbar Qi-Stagnationen und so kannst Du diesen Punkt nutzen, wenn Du Schmerzen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, im Urogenitalbereich oder auch Kopfschmerzen hast. Er lindert die Schmerzen und beseitigt den inneren Wind.

Auch wenn Du angespannt und genervt bist oder Dich gereizt fühlst, kannst Du Dir mit einer Akupressur des Punktes viel Gutes tun.



# QI NOW



## Tipp 3: Sportroutinen

Finde das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität für Deinen Körper.

Warum sind Sport und Bewegung eigentlich so wichtig und existenziell in einem gesunden, langen Leben? Aus westlicher Sicht würde man vermutlich antworten, dass Sport und Bewegung vor allem drei Dinge als Ziel haben sollen:

Die Stärkung der Muskelkraft, die Erhaltung der Ausdauer und eine gewisse Flexibilität der Muskeln und des Körpers. Viele klassische Sportarten wie z.B. Laufen oder Fahrrad fahren decken aber nur 1 - 2 dieser 3 Kriterien ab.

So wird zum Beispiel durch regelmäßiges Lauftraining die Ausdauer und auch die Muskelkraft gestärkt, die Flexibilität der Muskeln bleibt aber auf der Strecke. Im besten Falle wird dies nach dem Training gezielt durch Stretching oder Ähnliches erreicht.

## Tipp 4: Glasnudelsalat mit Hühnerfleisch

Für ca. 4 Portionen

### Zutaten:

100 g	Glasnudeln
2	Hähnchenbrustfilets
3 - 4 EL	Sojasauce
2 EL	Öl
2 EL	Sherry medium
240 g	Karotten
1	Bund Frühlingszwiebeln
1/2	Bund Koriander

Saft einer Zitrone  
etwas geriebene Zitronenschale  
Sojasauce  
Pfeffer



### Zubereitung:

- Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen, bis sie weich sind. Danach abtopfen lassen und in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.
- Hähnchenbrustfilets waschen, Trockentupfen und in Streifen schneiden.
- Eine Marinade mischen aus: 2 EL Sojasauce, 2 EL Öl und 2 EL Sherry und das Fleisch ca. 15 Minuten marinieren.
- Danach das Fleisch in Öl kräftig anbraten und herausnehmen.
- Mit dem Saft von 1 Zitrone, etwas Zitronenschale, 2 EL Sojasauce und Pfeffer den Bratensatz ablöschen und beiseite stellen.
- Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
- Wenig Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse bissfest anbraten.
- Frühlingszwiebeln vorbereiten und schräg in sehr dünne Ringe schneiden, zugeben.
- 1 - 2 EL Sojasauce zum Würzen darübergerben und verkochen lassen.
- Alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen und abschmecken.
- Koriander fein hacken und untermischen

### Mein Tipp:

Der Koriander kann natürlich gegen gehackte Petersilie eingetauscht werden.

### Wirkung:

Stützung und Durchlässigmachung der Mitte.

## Tipp 5: Karottenstern mit Polenta

Für ca. 4 Portionen

### Zutaten:

500 g Bundkarotten  
1 Knoblauchzehe  
3/4 l Gemüsebrühe  
250 g Polenta  
100 g Schmand  
100 ml Brühe

Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung:

- Karotten waschen, ganz lassen oder der Länge nach durchschneiden.
- 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit ganz wenig Brühe mit den Karotten bissfest garen, Karotten aus dem Topf nehmen.
- 3/4 Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- 250 g Polenta mit dem Schneebesen einrühren, Muskat zugeben. Unter Rühren etwa 5 Minuten dick einkochen. Vom Herd nehmen und etwa 15 Minuten quellen lassen.
- Quiche-Form einfetten und Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 100 g Schmand und 100 ml Brühe unten den Brei ziehen und kräftig abschmecken. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Karotten sternförmig auf der Polenta verteilen und etwa 15 Minuten überbacken.

### Mein Tipp:

Zur Geschmacksverfeinerung 150 g geriebenen Hartkäse darüberstreuen und mit überbacken.

### Wirkung:

Stützung und Regulierung der Mitte, Funktionskreis Milz und Magen. Ausleitung von Feuchtigkeit.

QI NOW  
„Einfach mehr Gesundheit“

Viel Spaß und Erfolg!

Sandra

