

Die Dojo Kur

Fasten nach TCM

Wann und wie lange?

3, 6, 9 oder 12 Tage

Am besten zu den Dojozeiten

27. Jänner - 13. Februar, 25. April - 16.

Mai, 27. Juli - 17. August, 28. Oktober -

15. November

oder am Beginn einer Ernährungsumstellung.

Die Dojozeiten sind jene Phasen zwischen den Jahreszeiten, nach der TCM.

Hier wird mal gründlich durchgeputzt!

100-150g Getreide (meist Basmatireis) werden pro Tag verzehrt, aufgeteilt auf 3 Mahlzeiten. Dazu wird zu jeder Mahlzeit etwas Leinöl und gedünstetes Gemüse gegessen. Mögliche Gemüsesorten findest du unten. Bitte meide Zwiebel, Lauch und Knoblauch. Das ergänzt du noch mit frischen Sprossen und 2 Esslöffeln gekochten Hülsenfrüchten. Salze möglichst sparsam, andere Gewürze lässt du ganz weg.

Traditionell wird Reis als Congee zubereitet. Die Bekömmlichkeit und Reinigungswirkung werden dadurch noch verbessert. Dazu kocht man 1 Tasse Reis mit 10 Tassen Wasser für etwa 2 Stunden (umrühren nicht vergessen). Er wird wie oben beschrieben mit Gemüse und etwas Öl gegessen.

Individuell für deine Bedürfnisse

Grünkern - entspannend - bei Gereiztheit

Hirse - entfeuchtend - bei Trägheit

Hafer - wärmend - immunstärkend

Reis - reinigend - bei Erschöpfung

Karfiol - bei trockener Lunge

Kohl - bei Unruhe und Erschöpfung

Stangensellerie - bei Anspannung

Karotte - bei Energiemangel

Rote Rübe - bei Frühjahrsmüdigkeit

Spinat - bei Unruhe und Schlafmangel

Kürbis - bei Verstopfung

Zucchini - bei Hitzegefühlen

Für weitere Wirkungen der Lebensmittel nach TCM wende dich bitte an mich! Mit einer individuell auf dich abgestimmten Dojo Kur kannst du speziell auf deine Bedürfnisse eingehen.

Begleitend dazu

- Diese Zeit bietet sich an um auszumisten. Das kann dein Kleiderschrank, aber auch dein Alltag sein. Was soll in deinem Leben bleiben und was darf gehen?
- Bei Kältegefühlen Moxen, zur Unterstützung der Entgiftung Gua Sha.
- Sanfte Bewegung, die dich in den Fluss bringt

Wozu?

Entgiftung

Immunsystem verbessern

Mitte stärken

Verdauung verbessern

Erschöpfung reduzieren



BARBARA WERTEKER
Psychologie | TCM | Ernährung

0699 171 33 771

www.barbara-werteker.at