

LU CHA 13

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ Adipositas mit übermäßigem Appetit und ständiger Esslust
- ☯ Gewichtszunahme

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☯ Klärt Hitze im Magen
- ☯ Reinigt den Darm
- ☯ Entgiftet Resttoxine

DOSIERUNG

3 bis 4 Kapseln täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit einem großen Glas Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. Nach dem Abendessen bzw. 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen auf Einnahme von Speisen (auch Kleinigkeiten) verzichten.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei hohem Cholesterinspiegel mit *Shan Zha 13* kombinieren.
- ☯ Bei Obstipation mit *Da Huang 7* oder *Yu Li Ren 13* ergänzen.
- ☯ Bei Bluthochdruck mit *Gou Teng 14* oder *Long Dan Cao 14* kombinieren.
- ☯ Bei Diabetes zusätzlich *Shan Yao 12* einnehmen.
- ☯ Für Energieschub und Klärung des Bewusstseinszustandes mit *Ci Wu Jia 4* oder *Xi Yang Shen 14* ergänzen.

ERNÄHRUNG

- ☯ Mehr komplexe Kohlehydrate, z.B. Tofu, Kartoffeln, Sesamkörner, Bohnen, Naturreis und Vollkornspeisen essen.
- ☯ Große Mengen frisches Obst und Gemüse essen.
- ☯ Täglich zwischen sechs und acht Gläser Wasser trinken.
- ☯ Tee (vor allem *Pu Er*, Grüntee, *Oolong* und Schwarztee) trinken, da dieser dabei hilft, Fette aus dem Darm auszuleiten.
- ☯ Weniger rotes Fleisch, fetthaltige, verarbeitete oder gebratene Speisen und Lebensmittel, Limonade, Süßgetränke, Gebäck, Kuchen, Donuts, Berliner, Süßigkeiten u.ä. konsumieren.
- ☯ Anstelle von wenigen großen Mahlzeiten mehrmals täglich kleine Portionen essen. Langsam essen und gut kauen.

LU CHA 13

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Regelmäßige Bewegung ist von allergrößter Bedeutung. Bewegung stimuliert den Hormonhaushalt, erhöht das Energieniveau, normalisiert die Stoffwechselfunktionen, baut Fett ab und verbrennt Kalorien.
- ☉ Mit folgender Übung lässt sich der Gewichtsabbau auch fördern: Massieren Sie in der Dusche mit einem Schwamm den Körper kreisförmig, erst von den Zehen ausgehend bis zum Herzen, dann von den Fingern bis zum Herzen. Zur Erzielung einer maximalen Wirkung sollten Sie dabei den Meridianen folgen und besonders jene Zonen mit den größten Fettablagerungen massieren. Der Stoffwechsel läuft in den Fettzonen in der Regel langsamer ab, und die sie umgebenden Muskeln werden weniger stark beansprucht. Durch die Massage wird in diesem Bereich die Zirkulation gefördert, was zur Auflösung der Stagnation beiträgt. Nach der Dusche sollten Sie ein Glas Wasser trinken und ein Vollbad bei mindestens 42°C nehmen. Ein heißes Bad stimuliert das sympathische Nervensystem und regt den Stoffwechsel rasch an, womit der Körper gestärkt wird. Allerdings sollte das Bad bei dieser Temperatur nicht zu lange dauern. Warten Sie nicht, bis es Ihnen schwindlig wird. Nach dem Bad den Körper während mindestens 20 bis 30 Sekunden kalt ab duschen, um den Muskeltonus zu erhöhen. (NB: Personen mit schwachem Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*) oder erkältungsanfälligen Personen ist vom Abduschen mit kaltem Wasser abzuraten, da extreme Wechseltemperaturen (von heiß zu kalt) leicht eine Erkältung auslösen können. In diesem Fall ist die Temperatur allmählich von warm auf kalt zu senken, damit sich der Körper an die Veränderung gewöhnen kann. Wenn sich die Poren einmal daran gewöhnt haben, sich bei diesen Wechseltemperaturen zu öffnen bzw. zu schließen, wird der Körper automatisch weniger erkältungsanfällig.)

ZUR BEACHTUNG

- ☉ *Lu Cha* (Folium *Camellia Sinensis*), gemeinhin unter der Bezeichnung Grüntee bekannt, enthält als natürlichen Bestandteil eine geringe Menge Koffein.
- ☉ Diese Formel ist während Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert.
- ☉ Setzen Sie *Lu Cha 13* ab, sobald die erwünschte Wirkung eingetreten ist.