



BESSER SCHLAFEN MIT TIPPS AUS DER TCM

Schlafstörungen sind ein Problem, unter dem viele Menschen leiden und das für viele Beschwerden (mit)verantwortlich sein kann.

Die Nacht nach der TCM- ORGANUHR

19:00-21:00 **KREISLAUF:**

In dieser Zeit ist der Kreislauf am aktivsten, und sollte gerade deshalb nicht zu stark stimuliert werden: Wer hier intensiv Sport macht riskiert später Einschlafprobleme. Ein Spaziergang tut gut und ist nicht zu anstrengend.

21:00-23:00 **DREIFACH ERWÄRMER:**

Dies ist nach TCM die stärkste Zeit für den Immunaufbau. Nun heißt es bewusst zur Ruhe zu kommen, und sich auf den Schlaf vorzubereiten: z.B. durch Lesen, sanfte Musik oder ein heißes Bad.

23:00-1:00 **GALLENBLASE:**

Zeit um zu Bett zu gehen. Wenn das Einschlafen nun schwer fällt kann die der Gallenblase zugeordnete Emotion- Angst/ Befürchtungen- daran schuld sein. Auch zu reichliches oder/und fettes Essen belastet die Organe und steht einem erholsamen Schlaf im Wege.

1:00-3:00 **LEBER:**

Wer nachts um diese Zeit häufig erwacht, sollte abends von Alkohol und fettigem Essen Abstand nehmen. Die der Leber zugeordnete Emotion ist Zorn: Unter tags empfundener Ärger wird gespeichert und lässt uns zu späterer Stunde nicht zur Ruhe kommen.

3:00-5:00 **LUNGE:**

Auch gegen 3-5 Uhr wachen viele Menschen plötzlich, ohne erkennbaren Grund auf. Oft mit verstopfter Nase und Atemproblemen m. Sauerstoffmangel. Ursache nach TCM ist hier „Schleim“, der den Lungen-Meridian blockiert. Die zugeordneten Emotionen sind Trauer und Sorgen.

Für einen gesunden Schlaf:



* Ruhige Aktivitäten, Meditation und bewusstes Loslassen von Sorgen und Stress sind eine gute Vorbereitung für den Schlaf.

* Untertags auf genügend Bewegung achten, sodass der Körper auch nachts gut mit Sauerstoff versorgt ist.

* Möglichst keine Bildschirme mehr betrachten: Diese überreizen das Nervensystem.

* Nach zu viel oder fettigem Essen am Abend hilft 1 CoD™ Roter Reis Kapsel.

Nach übermäßigem Alkoholkonsum ist man mit 2-4 Kapseln CoD™ Kräutergranulat schnell wieder fit.