

10 TIPPS, UM DEINE NIEREN ZU STÄRKEN:

1. Warm halten: spätestens am Abend eines jeden Tages eine Wärmflasche abwechselnd auf unteren Rücken und Bauch, warm anziehen, Füße warm halten und Rücken schützen. Gerne auch ein warme Fußbäder.
2. Warm essen: drei warme, gekochte Mahlzeiten am Tag, die im Wesentlichen aus Getreide und Gemüse bestehen und keine Kuhmilchprodukte enthalten sollten; Tofu und Eier sind gut, Fleisch ab und zu und dann helles (Geflügel, Fisch) und bitte nur bio*
3. Warm trinken: viel (2 – 3 l) warmes Wasser trinken, auch milde Kräutertees ab und zu; keine gekühlten Getränke
4. Nahrungsmittel bevorzugen, die von Natur aus schwarz sind: schwarzer Reis, schwarze Bohnen, schwarzer Sesam (schwarz ist die Farbe der Nieren, alle schwarzen Nahrungsmittel stärken die Nieren); auch Walnüsse mögen die Nieren
5. Alles, was aus dem Meer kommt: das Meer/das Wasser ist sozusagen der natürliche Lebensraum der Nieren; Fisch, Meeresfrüchte, Algen (!) sind grundsätzlich hervorragend (nur leider haben wir da inzwischen das Problem mit dem Mikroplastik, also besser nur in Maßen)
6. Winterschlaf halten: Dich häufiger zurückziehen, nach innen gehen und Deine Energie aus dem Außen zurück zu Dir holen; viel und gut schlafen, ausruhen, Programm auf das absolut Notwendige und das Nährende (z.B. Kontakt mit guten Freunden) reduzieren
7. Dir täglich Zeit gönnen, um mit Dir allein zu sein und Dich mit Deiner inneren Weisheit/Deinem Herzen zu verbinden: Meditation, Spaziergänge in der Natur, Qi Gong, Yin-Yoga oder ähnliches
8. „Beschallung“ von außen auf ein Minimum reduzieren: Handy-Nachrichten, Internet, soziale Netzwerke, Fernsehen; bringt uns alles von uns weg und verpulvert unsere Energie für im Wesentlichen nutzloses Zeug im Außen
9. Bei allen Entscheidungen die Quelle Deiner inneren Weisheit befragen, was Dir entspricht und was nicht (also wieder: nach innen horchen und genau hin fühlen; das geht besser, wenn man es täglich übt, geht meiner Erfahrung nach am besten über Meditation).
10. „Ausmisten“: Dich von Gewohnheiten, Lebensumständen und auch Beziehungen trennen, die mehr von Deiner kostbaren Energie verbrauchen als sie zu nähren

*Ein tolles Buch zum Thema Ernährung ist „Die Heilung der Mitte“ von meinem sehr geschätzten Kollegen Georg Weidinger!