

Rheuma

Wir verstehen darunter alle Krankheiten im Bereich des Bewegungsapparates (z.B. Gelenke, Gelenkkapseln, Knochen, Muskulatur oder Sehnen), die nicht durch eine Verletzung oder durch tumoröse Veränderungen hervorgerufen worden sind. Es fallen unter den Oberbegriff "Rheuma" etwa 400 einzelne Erkrankungen, die sich zum Teil ähneln, aber auch unterschiedlich sein können. In ihrer Ursache, der Art ihrer Symptome, aber auch in ihrem Verlauf. Rheumatische Erkrankungen beschränken sich nicht nur allein auf den Bewegungsapparat. Da "Rheuma" eine Erkrankung von Bindegewebsstrukturen ist und dies praktisch überall im Körper vorhanden ist, können fast alle Organe im Körper bei einer entzündlich rheumatischen Erkrankung beteiligt sein.


Gemäss chinesischer Medizin verfügen diese Patienten über eine schwache Leber- und Nierenkonstitution. Es führt zu schwachem Qi und Blut. Äussere Einflüsse sind der Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Es kann zwischen den dreien variieren welches stärkeren Einfluss hat, selten sind alle drei gleich stark vorhanden.

Vorschläge der Ärzte:

- Warm anziehen
- Einfluss von Wind vermeiden
- Regelmässige, moderate Sportaktivitäten, um das Fliessen von Qi und Blut zu aktivieren
- Qi schwache Leute Zimttee trinken
- Qi starke Leute Ingwertee trinken

Empfohlene Nahrung:

Suppe mit Samen der Hiobsträne und Yamswurzel, Suppe mit Aal und Ingwer, alle dunklen (grüne) Gemüse, Keine Schattengewächse wie Tomaten, Aubergine, Kartoffel, Peperoni (zu toxisch), ungesättigte Öle verwenden, Algen, Artischocken, Chicoree, Oliven, Melasse



Schmerz und Gesundheitszentrum

Rosenbergstrasse 62, 9000 St.Gallen

Mo. Do. 12:00—21:00 Uhr, Sa. 15:00—21:00 Uhr.

Dr. George Zhao, 079 653 42 89