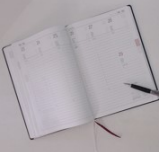


## THEMEN UND TERMINE

### Neuigkeiten von HP Christina Casagrande



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

das Jahr schreitet voran – Lichtmess ist vorüber, die Tage sind deutlich länger geworden. Es liegen viele trocken-kalte Wintertage hinter uns. **Vata-Wetter** nennen die Ayurveda diese klare klirrende Kälte. Eine Umweltsituation, die, neben den alltäglichen Sorgen, dazu beiträgt, dass sich viele Menschen angespannt und vermehrt reizbar fühlen. Der Schlaf ist in dieser Zeit oft flacher und weniger erholsam. Da es durchaus sein kann, dass noch einige solcher Tage im Februar und März kommen werden, hier mein Hausmittel für einen erholsameren und tieferen Schlaf, der Urquell „guter Nerven“:



**Grüner Hafer Tee** – ein altes Hausmittel, in folgender Zubereitung: Auf eine große Tasse kaltes Wasser 1 gehäufter Teelöffel klein geschnittener grüner Hafer. Dieser wird aufgekocht und für zirka 15 Minuten auf kleinster Flamme geköchelt. Abseihen und mit diesem Sud ½ Teel. Pfefferminzblätter (Homöopathie Patienten nehmen Rosenblätter) und ½ Teel. Melissen Blätter überbrühen und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Diesen Tee am Abend vor der **Bettruhe** genüsslich bei entspannender Musik trinken. Machen Sie eine Kur über wenigstens 2 Wochen und spüren Sie selbst, um wie vieles fröhlicher Sie geworden sind.

Die zweite Wettervariante im uns alle herausfordernden Februar ist **Kapha-Wetter**: feucht-kühl/kalt und neblig oder Schnee-Regen. Jetzt jammern viele über schmerzende Gelenke, es fällt deutlich schwerer morgens aus dem Bett zu kommen, der Kopf fühlt sich wie nach einer durchzechten Nacht an. Was tun?

Ziehen Sie sich warm an, trinken Sie eine große Tasse heißes **Ingwerwasser** und gönnen Sie sich einen **Spaziergang** im Wald oder Park oder wenigstens in einer Straße mit großen Bäumen. Es wartet bei dieser grau-feuchten Stimmung so etwas ganz Besonderes in der Natur auf uns. Es ist eine gedämpfte Stille. Mutter Erde hat sich die Schmusedecke übergezogen und wir stecken mit ihr darunter ...

Und in solchen Stunden wird die eigene Kreativität wieder wach. Wir lauschten ins stille Außen und hörten unsere feine, innere Stimme wieder. So tauchte für mich an diesem Abend ein kleines Gedicht auf – einfach so: Alte Buche / Deine weiten Arme gewähren mir Schutz / Flüstern Deine moosbewachsenen Wurzeln aus längst vergangener Zeit? / Flüstern von Hirten, die in Deinem Schatten an sonnendurchglühten Tagen ruhten / Flüstern von Tagelöhner, die mit klammen Fingern im späten Herbst Bucheggern suchen / Alte Buche / Deine weiten Arme gewähren mir Schutz.

**Herzliche Grüße von Christina Casagrande**



#### Impressum:

Die Newsletter von HP Christina Casagrande erhalten Sie nur wenn Sie es wünschen. Sollten Sie kein Interesse (mehr) haben, dann senden Sie eine Email über folgenden Link: [keine Newsletter](#)

#### Kontaktdaten:

Internet: [www.christina-casagrande.de](http://www.christina-casagrande.de)

Blog „Schattenblütenzeit“: <http://schattenbluetenzeit.blogspot.de/>