

Traditionelle Chinesische Medizin - TCM

ist eine 4000 Jahre alte Heilkunst, die keine Trennung zwischen Körper und Seele kennt, sondern einen ganzheitlichen Ansatz darstellt.

YIN - YANG

Man unterscheidet 2 Kräfte, die das Leben erhalten: Yang und Yin.

Ihr völliges Gleichgewicht im Organismus stellt den idealen Gesundheitszustand dar her. Die Erhaltung dieser Energie und die Herstellung eines möglichst vollkommenen Gleichgewichtes ist nun das beherrschende Element der altchinesischen Medizin. Dass solche Energien vorhanden sind und dass sie lebenswichtig sind, ist keine Frage (man bedenke: Abwehrkräfte, Widerstandskräfte, kräftige Reaktionen,)

Die Theorie der chinesischen Medizin besagt, dass es eine isolierte Schädigung nicht geben kann. Sie versucht daher in ihrer Therapie, die Situation des Organismus, der durch die Erkrankung eines Organs und den darauffolgenden physiologischen Regulationsversuche aller Systeme geschaffen wurde, im Sinne einer Rückführung zum normalen, vegetativen Gleichgewichtszustand zu beeinflussen.

Anwendungsgebiete

- Fühlen Sie sich oft abgeschlagen oder chronisch müde, trotz "gesunder Ernährung"?
- Vielleicht gehören Sie zu jenen, die immer wiederkehrende Infekte der Nase, Nasennebenhöhlen und Atemwege haben?
- Oder
leiden Sie unter Verdauungsproblemen wie Völlegefühl, Blähungen, Reizdarm, Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Magenbeschwerden?
- Möglicherweise unter vegetativen Symptomen wie vermehrtes Schwitzen, Hitze- oder Kälteempfindlichkeit?

- Oder unter immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien oder Hautproblematiken?

Anhand einer genauen Anamnese (Abfragen aller Symptome und Befindlichkeitsstörungen), inklusive

- chinesisches Pulsdiagnose
- Zungendiagnose
- Antlitzdiagnose

wird der Ist-Zustand eruiert und eine darauf abgestimmte Nahrungsmittlempfehlung, sowie nach Bedarf, eine Rezeptur mit westlichen Kräutern - nach Kriterien der TCM erstellt.

Die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie beachtet bei der Zusammenstellung der Nahrungsmittel, deren

geschmackliche (süß - sauer - bitter - scharf - salzig)

thermische (kalt - kühl - neutral - warm - heiß) und

energetische Organwirkung,

umgelegt auf unsere europäischen Essgewohnheiten.

Eine gezielte Ernährung und Kräutertherapie bringt den gesamten Organismus ins Gleichgewicht, stärkt die Abwehr und unterstützt die Wirkung medizinischer Behandlungen.

Zum Nachlesen: "Ost trifft West" - Artikel aus "Gesund in Tirol"(3/2011)