



Element: **ERDE**
Meridiane: Magen, Milz
Farbe: gelb, orange, braun
Jahreszeit: Spätsommer
Sinnesorgan: Mund
Emotion: Sorge
Geschmack: süß
Klima: Feuchtigkeit



Shiatsu
–TCM-Ernährung–
über TCM
5-Elemente-
Ernährung
die Beratung
Anwendungs-
gebiete
Links
Karin Rohm
Kontakt

Print-PDF
(diese Seite)

TCM-Ernährung

über Traditionelle Chinesische Medizin

Die wichtigsten Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind die Lehre von Yin und Yang und deren fünf Wandlungsphasen (Elementen).

Yin und Yang sind sowohl entgegengesetzte als auch sich ergänzende Prinzipien. Sie bringen die zentrale Lebensenergie Qi hervor und sollen immer im Gleichgewicht zueinander stehen.

Durch die ganzheitliche Betrachtungsweise wird großer Wert auf die Prävention gelegt, indem versucht wird, energetische Ungleichgewichte zu erkennen und so die Ausbildung von Krankheiten zu verhindern.

>... 5-Elemente-Ernährung