



Shiatsu

–TCM-Ernährung–

überTCM

5-Elemente-  
Ernährung

die Beratung

Anwendungs-  
gebiete

Links

Karin Rohm

Kontakt

Print-PDF  
(diese Seite)



Element: **METALL**

Meridiane: Lunge, Dickdarm

Farbe: weiß

Jahreszeit: Herbst

Sinnesorgan: Nase

Emotion: Trauer

Geschmack: scharf

Klima: Trockenheit

TCM-Ernährung

## 5-Elemente- Ernährung

Die energetische Ernährung ist eine wirkungsvolle und schmackhafte Möglichkeit, Wohlbefinden zu erlangen und Krankheiten vorzubeugen oder zu lindern.

Mit bevorzugt heimischen Nahrungsmitteln wird ein individuell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person abgestimmter Ernährungsplan zusammengestellt. Dieser basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, der thermischen Wirkung und der zugeordneten Geschmacksrichtung der Nahrungsmittel. Auch die Jahreszeit und das Klima werden berücksichtigt.

[>... die Beratung](#)