

TCM UND ERNÄHRUNG

- **GENUSS VITALITÄT**
- **BALANCE – STABILITÄT**
- **WOHLBEFINDEN**
- **LEBENSFREUDE**
- **PRÄVENTION**

- 5 SÄULEN

- YIN / YANG

- 5 WANDLUNGSPHASEN

ERNÄHRUNG

DER MUND IST DAS TOR

ZUR

GESUNDHEIT

JEDEN TAG AUFS NEUE

ERNÄHRUNG

5-Elemente

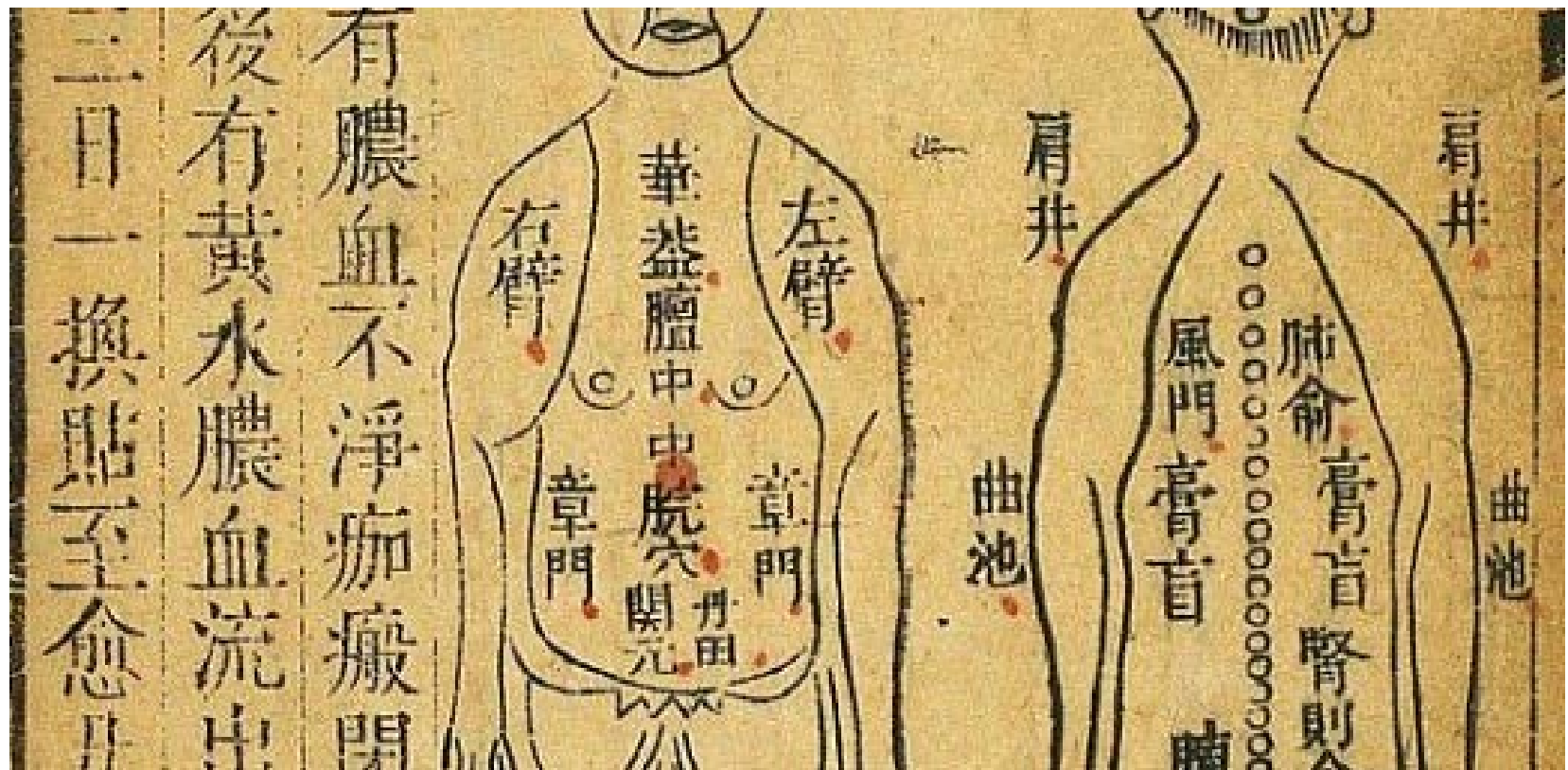
- **Alle Sinne**
- **5 Geschmacksrichtungen**
- **5 Farben**
- **5 Aromen**
- **Kochen**



BEWEGEN



TUINA



BERÜHREN



KRÄUTER



AKUPUNKTUR



WANDLUNGSPHASEN

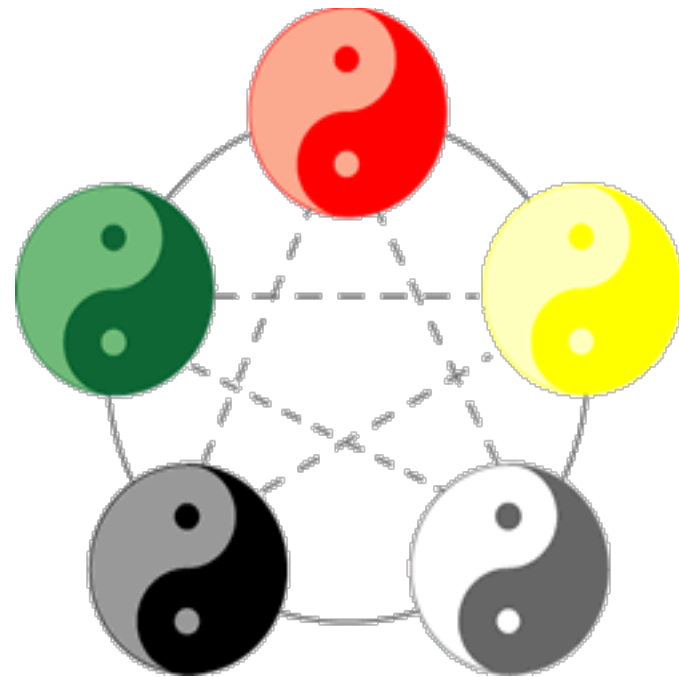
HOLZ

FEUER

ERDE

METALL

WASSER



ERNÄHRUNG AUSWAHL



YIN

YANG

- Substanz, Blut, Säfte
- Ruhe, Schlaf
- Gelassenheit, Flexibilität
- sich nähren können
- Hingabe

- Energie (Qi), Wärme
- Vitalität, Kraft
- Strukturiertheit, Klarheit
- wach, wissbegierig
- Libido, Potenz

YIN



YANG

Lamm



YIN/YANG



Photograph H. Simoneau (c) 2008

BEWUSSTSEIN

- **ALLES WAS REIN**
HAT FOLGEN

- **WIE FÜHLEN SIE SICH NACH**
EINER MAHLZEIT?

VERDAUUNG

■ ROHKOST ?

■ ODER

■ GEKOCHTES



© copyright 2009 The Tao of Tea

GEWÜRZE + KRÄUTER

- Steigern den Geschmack von Speisen
- Steigern das Aroma von Speisen
- Steigern die Bekömmlichkeit von Speisen
- Steigern die Verdaulichkeit von Speisen
- Steigern die Wirkung von Speisen
- Fließende Grenze zur Kräutertherapie
- Schmackhafte Prophylaxe



MAGEN

- Der Magen hat keine Zähne ...
 - alles was wir essen hat im Körper eine Wirkung
 - richtig» ernähren bedeutet ein harmonisches Gleichgewicht zu erhalten bzw. herzustellen.

WOHLFÜHLEN

- **AUFSTOSSEN**
- **VERDAUUNG**
- **VÖLLEGEFÜHL**
- **SCHWITZEN**
- **UNRUHE**
- **ÜBELKEIT**
- **BLÄHUNGEN**
- **HEISSHUNGER**
- **ERSCHÖPFUNG**
- **SCHLAF GESTÖRT**

KOCHEN

„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen“



HUANG DI NEI JING

- «Baue die Ernährung auf mit: Getreideprodukten, Fleisch und Gemüse und ergänze mit Früchten.
- Der Geschmack und der Duft müssen in Harmonie sein, um das Qi zu tonisieren um die Essenz (Jing) zu stärken».

DANKE

