

Diätetik

Ernährung nach den fünf Elementen



Nicht nur bei Krankheit spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Die Ernährung hat eine vorbeugende und Gesundheit erhaltende Funktion. Sie dient vor allem zum Ausgleich von bioklimatischen Einflüssen wie Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte.

Zunehmende Verschlechterung der Nahrungsmittelqualität und nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten bringen den gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht und führen zu Krankheiten.

Die einzelnen Nahrungsmittel wirken energetisch auf den Körper ein. Durch eine individuelle Ernährung wird die Behandlung mit anderen Methoden der TCM wie Akupunktur unterstützt.

Die Diätetik nach der chinesischen Medizin basiert auf einer präzisen Anamnese, einer Betrachtung des Patienten und einer genauen Untersuchung nach Puls- und Zungenbefund. Nur so lassen sich Disharmonie-Muster erkennen. Der ganze Mensch wird betrachtet, nicht nur seine Symptome.

Um einen Ernährungsplan, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Patienten, zu erstellen, braucht man das Wissen über die thermische Wirkung, die Geschmacks- und Wirkrichtung, den Organbezug und die allgemeine und therapeutische Wirkung der Nahrungsmittel.

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist daher eine Chance, Krankheiten zu heilen bzw. vorzubeugen. Denn nur in einem gesunden Körper sitzt ein gesunder Geist. Schließlich ist

die richtige Ernährung die Therapie, um Gleichgewicht und Harmonie von Körper, Geist und Seele des Patienten wiederherzustellen und seine Krankheit tatsächlich zu heilen.