

DIE DREI SCHÄTZE: SAN BAO JING - QI - SHEN

- Eines der wichtigsten Basisprinzipien der TCM.
- Jing repräsentiert die körperliche Ebene.
- Shen repräsentiert die geistige Ebene.
- Qi ist die verbindende Brücke.

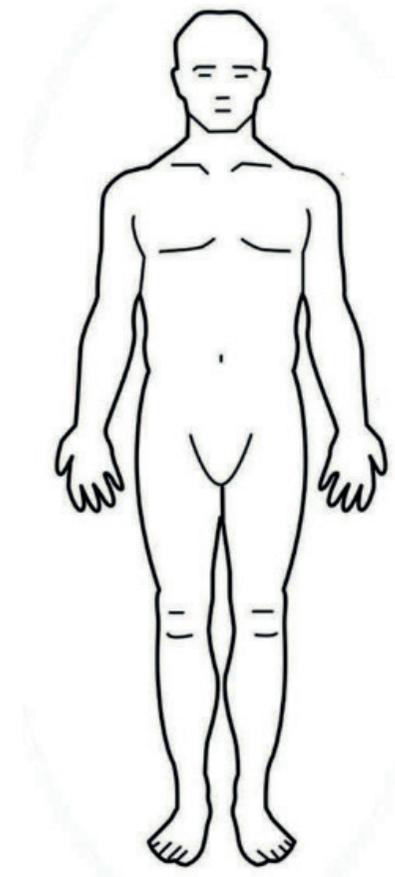
SHEN



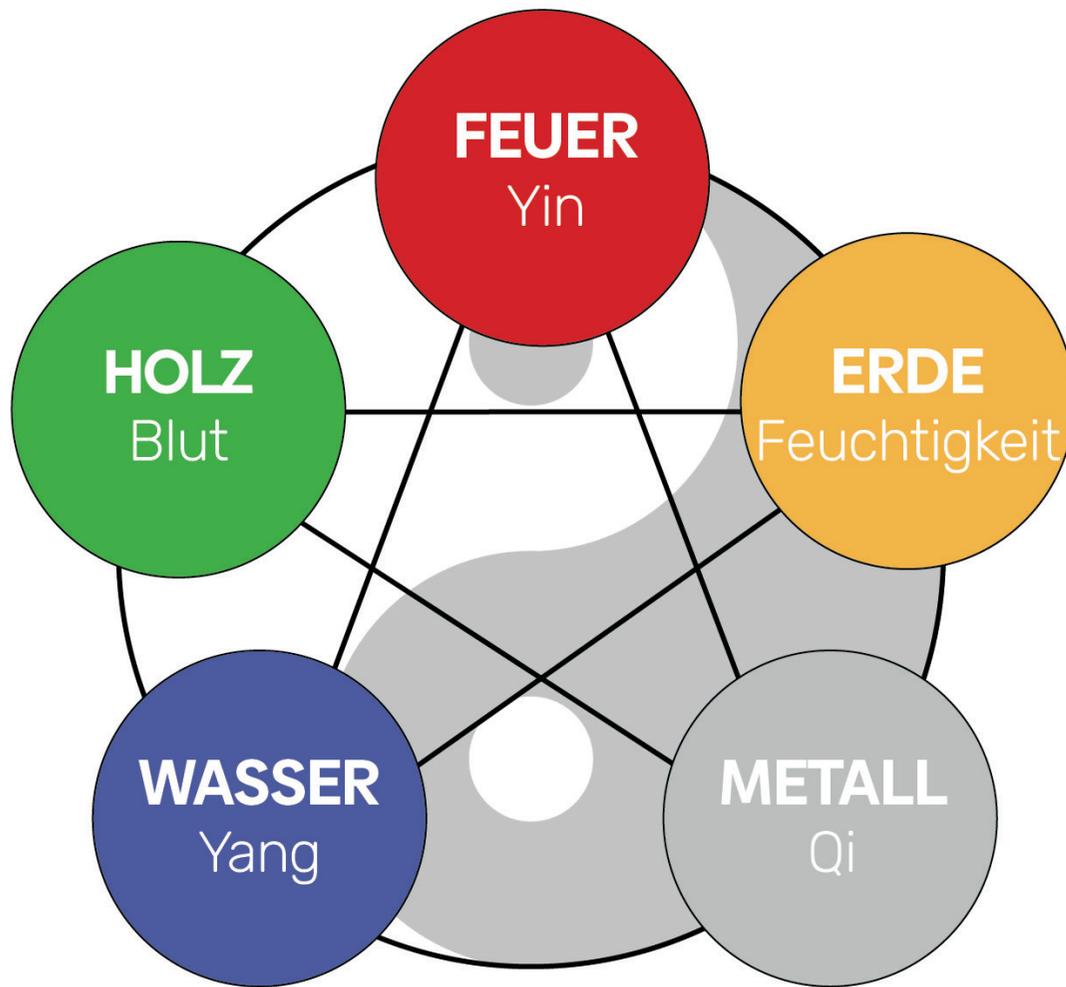
QI



JING



5 SÄULEN & 5 ELEMENTE



- Die 5 Säulen sind: Yang, Qi, Yin, Blut, Flüssigkeiten.
- Gesundheit ist gegeben, wenn die 5 Säulen im Gleichgewicht sind.
- Gesundheit ist aber auch gegeben, wenn die 5 Elemente im Gleichgewicht sind.
- Jede Säule hat eine Vorliebe für ein Element.

FUNKTIONEN DER LEBER

- beherbergt die Wanderseele HUN
- speichert das Blut
- beherrscht die Muskulatur
(Tonus, Flexibilität, Geschmeidigkeit)
- beherrscht die Sehnen und die Bänder (Haare)
- manifestiert sich in den Nägeln
- öffnet sich in den Augen
- ist die Mutter der harmonischen Qi-Zirkulation

BIST DU EIN VAMPIR?

- Bist Du emotional empfindlich? Leicht schreckhaft?
Innerlich unruhig?
- Tust Du Dir schwer damit, Dir Sachen zu merken
oder Dich länger zu konzentrieren?
- Bist Du eher ein blasser Typ?
Vor allem mit blassem Gesicht und blassen Lippen?
- Hast Du sehr lebhaftere Träume oder sogar Alpträume?
- Hast Du trockenes oder brüchiges Haar?
Trockene oder brüchige Fingernägel?
- Sind Deine Augen lichtempfindlich und leicht reizbar?
- Bereiten Dir Deine Sehnen und Bänder
hin und wieder Probleme?

MÖGLICHE SYMPTOME

MÖGLICHE SYMPTOME AUF KÖRPERLICHER EBENE:

Anämie (Blutmangel), blasse Gesichtsfarbe, blasse und trockene Lippen, Lichtempfindlichkeit, trockene Augen, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, trockene und brüchige Fingernägel, trockene und brüchige Haare, Haarausfall, schuppige Kopfhaut, oberflächlicher Schlaf, lebhaftere Träume oder sogar Alpträume, unregelmäßige, schmerzhaft oder zu schwache Menstruationsblutung, Ausbleiben der Menstruation, Herzklopfen, Spasmen (Krämpfe), Parästhesien, (Taubheitsgefühle), Probleme mit Sehnen und Bändern, Muskelzittern, Muskelschwäche, Schwindelgefühl, Benommenheit, Verstopfung mit trockenem Stuhl...

MÖGLICHE SYMPTOME AUF MENTALER EBENE:

Gedächtnisprobleme, Schreckhaftigkeit, emotionale Empfindlichkeit, innere Unruhe, Nervosität, Ängstlichkeit, Dünnhäutigkeit, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Erschöpfungszustände...

WAS TUT NICHT GUT?

BLUT -

bittere, scharfe oder heiße Lebensmittel

stark kühlende Ernährungsformen:

regelmäßiger und ausreichender Schlaf

keine konzentrierte Bildschirmarbeit abends

keine Tätigkeiten mit übermäßigem Schwitzen

keine übermäßige Stressbelastung

WAS TUT GUT?

BLUT +

süße und thermische warme Lebensmittel

Suppen, gekochte Speisen, Gerichte aus dem Backrohr

mehr Fleisch im Speiseplan (Huhn, Rind...)

hochwertige Eiweißquellen

Unterstützung mit Kräutern

BEHANDLUNGSANSATZ

- Zwerchfell (Leber 13)
- Rücken (Blase 17)
- Ampuku
- Magenmeridian
- Klassische Punkte:
BI 20, Ma 36, Mi 10...

