

Ernährung nach den 5 Elementen der TCM

Eine Einführung

NATURHEILKUNDE



5-Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin im Hinblick auf Ernährung und Lebensweise. Und das ist das Ziel der Lebenspflege: die optimale Entwicklung der Lebensenergie, Vorbeugung von Krankheiten, Stärkung der Konstitution

und Vermeidung von frühen Altersbeschwerden: ein möglichst langes Leben bei optimaler Lebensqualität.

Nach der „ganzheitlichen Sicht“ des „Buches des Gelben Kaisers“ werden der Mensch und die Natur als Einheit betrachtet. Sowohl die Vorbeugung als auch die Heilung von Krankheiten müssen, so heißt es dort, den Naturgesetzen folgen, nämlich an den Wechselwirkungen und den damit verbundenen Veränderungen zwischen Yin und Yang ausgerichtet sein. Dabei müssen auch jegliche Umwelteinflüsse wie z.B. extreme Klimaveränderungen berücksichtigt werden.

Der Geist und der Körper sollten beide gepflegt werden. Denn ein kranker Körper kann nur dann genesen, wenn auch der Geist berücksichtigt wird. Betont wird, dass man niemals - in welcher Hinsicht auch immer - übertreiben sollte. Einem geistig und körperlich ausgeglichenen Menschen wird das Essen - ob feine oder einfache Speisen - immer schmecken, seine Gedanken werden klar und unbeschwert sein.

In der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man die Nahrungsmittel sowohl nach ihrer Zugehörigkeit zu den einzelnen Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als auch nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

Empfohlen ist die Lebensmittelzusammenstellung gemäß der fünf Elemente mit ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen heiß- wärmend- neutral- erfrischend- kalt Eigenschaften. Damit wird die Zubereitung der Speisen mit der Herstellung eines Heilmittels gleichgesetzt. In diesem Seminar werden wir Philosophie und Praxis der 5-Elemente Lehre besonders im Hinblick auf eine angemessene Ernährung und Lebensweise kennenlernen.

Dozent/in THP Maya Seyer: Jg.1980, studierte Agrarw., Praktika in Tierärzte. Praxis. Ausbildg. Steuerfach., Schwerpunkt Landwirtschaft. Ausbildg. THP, 2014 Ausbildg. Ernährungsberater Hund/Katze/Pferd. Sachkundenachweis zur Haltung von Gefahrenhunden. 2015 große Akupunktur Weiterbildung. 2017 Weiterbildung Phytotherapie / Aromatherapie. 2018 Fortbildung in der Akupunktur Orientierten Energiearbeit (AOE) nach Dr. Christian Torp. 2020 Aufbau der AOE beim Pferd und Zusatzseminar für die AOE beim Menschen. Führt mit ihrem Mann zusammen den Rinderhof Seyer. Selber Halterin von Hunden, Katzen, Pferden, Ziegen und Rindern liegt ihr die Eingliederung alternativer Behandlungsmethoden in die landwirtschaftliche Nutztierhaltung und der artgerechte Umgang mit Tieren am Herzen, insbesondere die Behandlung von Rindern.

Termine:

Sa. 28.06.2025

So. 29.06.2025

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

290,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hopfenstr. 2c
24114 Kiel
Tel. 0431 - 33 04 04**

Seminarnummer:

SSA23280625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

