

木 火 土 金 水

Ernährung nach den 5Elementen

dipl. Ernährungs- und Sozialberaterin nach den 5Elementen

dipl.Intensivkrankenschwester

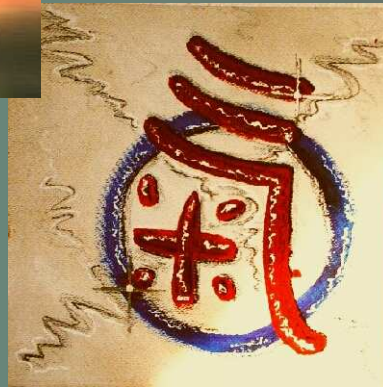
Unternehmerin

Elfi Corradini

05.07.2009

1

Grundbegriffe der TCM



Yin Yang



Gegensätze, die sich aber ergänzen

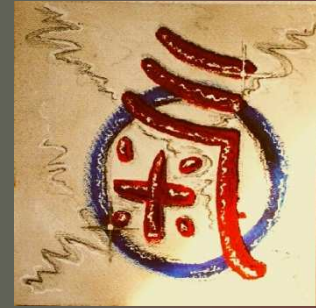
Tragen den Keim des Anderen in sich

Voneinander abhängig

Brauchen sich, verbrauchen sich aber auch

Wandeln sich ineinander um

Chi



Die Lebensenergie

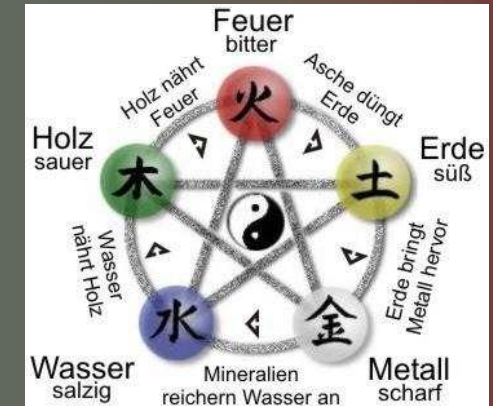


Vorgeburtlich



Nachgeburtlich

5 Wandlungsphasen



Holz	Frühling
Feuer	Sommer
Erde	Spätsommer
Metall	Herbst
Wasser	Winter



Holzelement

Frühling, Geburt-Kindheit

Organe Leber – Gallenblase

Geschmack sauer (zieht zusammen)

= Beeren, Obstsäfte, Joghurt, Weizenbier, Pfefferminz

Fähigkeit zu Visionen, planen u. entscheiden, klar sehen

Aber auch Zorn, Frust, Anspannung

Krankheit: Heuschnupfen, Migräne, tro.brüchige Nägel-Haare

Stärken durch Entspannung aber auch ausgelassen sein

Feuerelement

Sommer, Jugend

Organe Herz und Dünndarm,

Geschmack bitter (leitet nach unten, fördert Verdauung)

= Kaffee, gr. Salate, rote Rüben, Buchweizen

Ausdrucksfähigkeit, Kommunikation, begeistern können,

Sitz des Bewußtseins

Aber auch Herzenskälte, Tagträumer, Begierde

Krankheit Nachtschweiß, RR-Schwankungen, Hyperaktivität

Stärken durch Meditation, Humor, eigene Potential zum Ausdruck bringen

Erdelement

Spätsommer, Lebensmittel

Organe Magen und Milz

Geschmack süß (harmonisiert, befeuchtet)

= Kürbis, Kartoffel, Nüsse, Hirse, Öle, Zimt, Süßholztee, Fencheltee

In der Mitte sein, Trennen wichtig-unwichtig, zielgerichtet

Aber auch Sorgen, grübeln, Suchtverhalten

Krankheit: Ödeme, Orangenhaut, atrophe Muskulatur, Heißhunger

Stärken durch : zu den Wurzeln finden

Metallelement

Herbst, das Alter

Organe Lunge und Dickdarm

Geschmack scharf (bewegt, zerstreut, leitet nach außen)

= Hafer, fri.Kräuter, Kren, Wild, Yogitee

Vertrauen, Kontaktfähig sein, Trauern-aber wieder lösen, planen,
Strukturieren, Gefühl für Rhythmus

Aber auch starr sein, depressiv, geizig,

Krankheit chron. Husten, Erkältungsanfällig, Obstipation

Stärken durch Atemtherapie, sich strukturieren

Wasserelement

Winter, Lebensabend

Organe Niere und Blase

Geschmack salzig (löst Stagnationen, weicht auf)

= Fische, Hülsenfrüchte, Mineralwasser, Parmesan

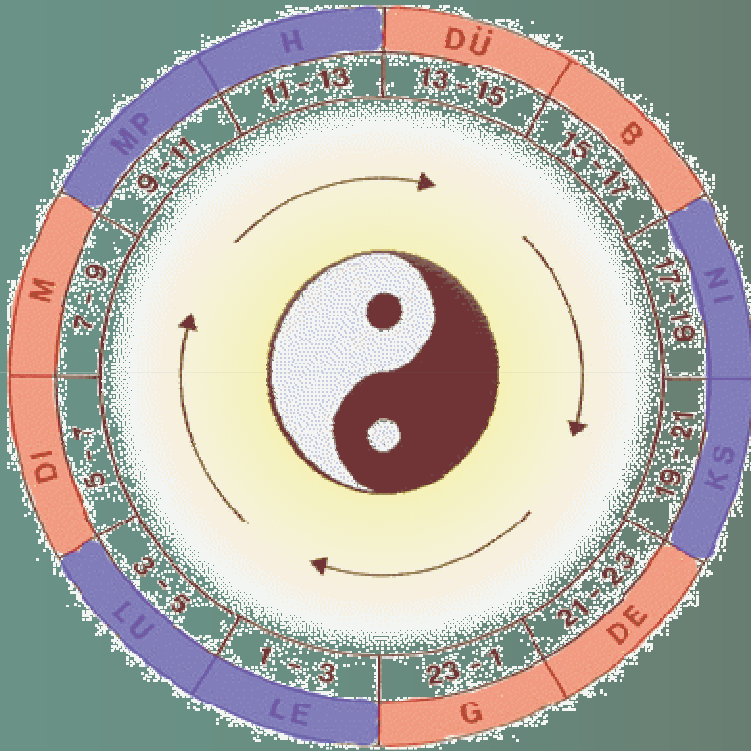
Mut, Wille, Weisheit, Furchtlos sein

Aber auch steif, autoritär, oberflächlich, Macho`s

Krankheit: Unfruchtbarkeit, schlechter Zahnstatus, Tinnitus

Stärken durch kl. Mutproben, Spiritualität, Verantwortung erleben

Organuhr



Beispiel

Magen 7-9 Uhr



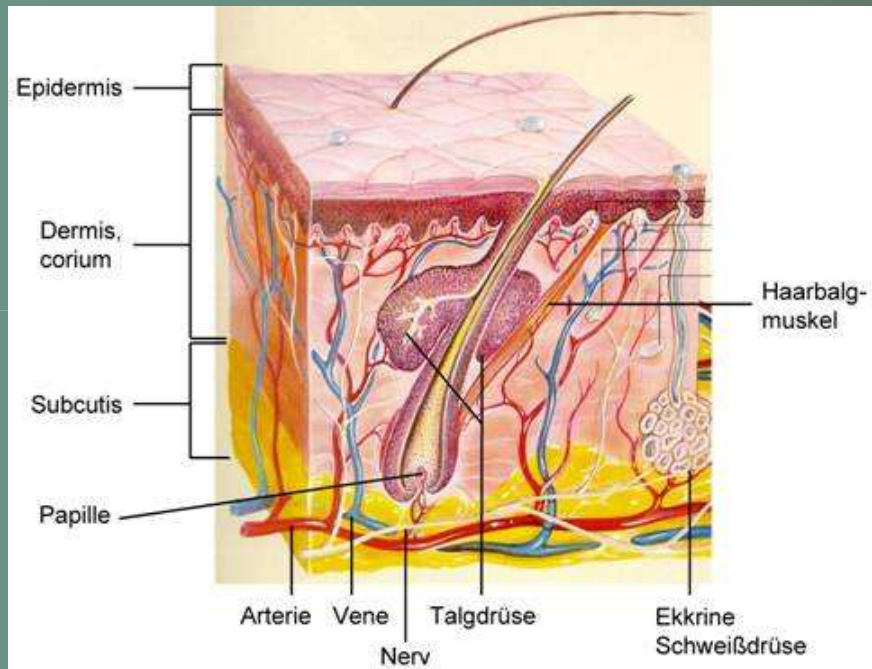
Verdauung optimal
Hormonproduktion
angekurbelt

Milz 9-11 Uhr



Lernfähigkeit am Höchsten
gut für OP, Wundheilung optimal

Unsere Haut



Was kann die Ernährung im modernen Wundmanagement beitragen

Hautfunktionen

- Schutz vor Kälte, Hitze und Strahlung
- Schutz gegenüber Druck, Stoß und Reibung
- Schutz bei chemischen Schädigungen
- Schutz vor dem Eindringen von Mikroorganismen
- Schutz vor dem Verlust von Wasser und Wärme

Haut in der TCM

Element Metall, Lebensabend

Lunge kontrolliert die Wasserwege,
Haut und Haare

Verteilt die Körperflüssigkeiten zw. Muskeln
und der Haut

dh befeuchtet die Haut, reguliert das Schwitzen

Was schadet der Haut ?

- Rauchen
- Zuviel Alkohol
- Süßes
- Radikale Diäten
- Zuviel „böse „ Fette
- Bewegungsmangel
- Zuwenig Wasser
- Zuviel Sonne
- Trockene Luft
- Wenig Schlaf/Streß

Folgen

- Hautschäden primär
zB Wunden

- Hautschäden sekundär durch



Immobilität



Fettleibigkeit



Diabetes Mellitus

Was tut ihr gut?

Nährstoffe für die Haut

- Eiweiß
- Fettsäuren
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Wasser

Eiweiß: Baustein des Lebens, fördert Festigkeit v. Haut und Haar

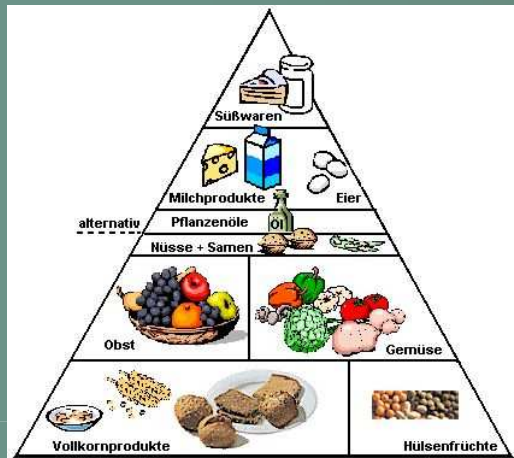
Fettsäuren: günstig auf das Immunsystem u. lindern Entzündungen

Vitamine: Vit A belebt die Haut u. schützt Schleimhäute, Vit E schützt vor freien Radikalen, Vit C für die Abwehr und für den Aufbau von Bindegewebe, Vit B und hier vA Pantothensäure, Biotin und Folsäure

Mineralstoffe: Magnesium, Zink und Eisen helfen bei der Wundheilung

Wasser für die Spannkraft, transportiert Nährstoffe

Ernährung



Freude am Zubereiten
Genuß beim Essen

Tipps aus der TCM - Küche

Am Beispiel Alter

Gut Befeuchtendes

- = Frühstücksidee mit Polenta, Mus mit Honig und Nüssen, Feigen und eingeweichten Trockenfrüchten
- = zwischendurch mit Birnenmus-kompott, Honigmelone, Maronimus etw. Milch
- = mittags Cremesuppen
Chinakohl, Mangold, Schweinefleisch, Süßkartoffeln
- = abends auch Suppen, Sojaflocken mit gedünstetem Gemüse

Honig

Geschmack süß



Tonisiert das Qi



Nährt und befeuchtet

Schnelle Energiezufuhr, beruhigende Wirkung

Wundsäuberung

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Interesse geweckt!