

Ein Grundprinzip der TCM enthält die fünf Elemente oder Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können aufgrund ihrer Eigenschaften einem dieser fünf Elemente zugeordnet werden. Auch die Nahrungsmittel werden nach diesem System klassifiziert, denn jedes der fünf Elemente steht für eine bestimmte Geschmacksrichtung und eine spezielle Wirkung auf den Menschen.

Die fünf Elemente haben einen Bezug zum erzeugenden oder nährenden Zyklus. Beim erzeugenden Zyklus nähren sich die Elemente gegenseitig: Das Holz nährt beim Verbrennen das Feuer, die dabei entstehende Asche wird zu Erde; in der Erde bilden sich Metalle, die das Wasser anziehen, und dieses ernährt wiederum die Pflanzen und Bäume. Diese Reihenfolge der fünf Elemente wird auch beim Kochen beachtet, damit die fertigen Speisen in energetischer Hinsicht möglichst harmonisch sind. Bei der Ernährung nach den fünf Elementen geht es nicht um die Einhaltung einer strikten Diät, sondern um die schrittweise Entwicklung einer gesunden Ernährungsweise. Im Rahmen der Ernährungsberatung wird besonders auf die Verwendung von frischen und gehaltvollen Nahrungsmitteln aus regionalem Anbau geachtet. Nahrungsmittel soll je nach der Jahreszeit, in der sie in der Natur wachsen, gegessen werden. Es gibt auch einen Kontroll-Zyklus der fünf Elemente, welcher berücksichtigt wird, um v.a. negative Wirkungen in der Ernährung auszuschliessen.

In einer Ernährungsberatung erhalten Sie Informationen wie Sie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kältegefühl oder innerer Unruhe und Schlaflosigkeit mit der entsprechenden Ernährung Abhilfe verschaffen und dabei ein harmonisches Körpergefühl gewinnen.

Eine solche Beratung dauert ca. 1 Stunde. Sie erhalten einen Tagesablauf der individuellen Ernährung mit Menu-Vorschlägen.

