



IRISIANA

YANG-SOON PARK

Gesünder leben mit TCM

Eine Einführung in die Grundlagen
der Traditionellen Chinesischen Medizin

Inhalt

Einführung	7
Traditionelle Chinesische Medizin	11
Shen und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	11
Was ist Shen?	11
Was unser Shen schwächen kann	12
Wenn das Shen sich stärkt	15
Ein Beispiel für Erscheinungsbilder (Symptome) des Shen im Herzen	17
Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin	23
Philosophie und Gedankengut - taoistische Weltanschauung	24
Die Fünf Wandlungsphasen (Wu-Xing)	27
Yin und Yang	30
Das Qi	32
Die zwölf klassischen Meridiane	34
Wie bringt man die Disharmonie zwischen Yin und Yang wieder in Balance?	35
Heilmethoden im Detail	36
Wie wirkt die Akupunktur, wie reagiert das Shen?	36
Moxibustion - eine Variante der Akupunktur	38
Qi Gong und Tai Chi	39
Shiatsu - mit den Händen die Seele berühren	39
Heilkräuter als bewährte Naturheilmittel	41
Geschichte und Zukunft der Traditionellen Chinesischen Medizin ..	43
Die Chinesische Medizin zeigt sich in Ostasien in der Sprache des täglichen Lebens	43
Das Interesse an Akupunktur wächst in Europa	44
Dreitausend Jahre Akupunktur, Moxibustion und Kräutermedizin: Geschichte einer langen Entwicklung	45

Funktionskreise der Organe	53
Yin- und Yang-Symptome.	53
Funktionskreis Milz-Pankreas (Mp).	54
Disharmonie der Milz-Pankreas.	57
Yin-Symptome der Milz-Pankreas.	59
Therapie nach Wu-Xing (Fünf Phasen).	61
Yang-Symptome der Milz- Pankreas und des Magens.	68
Funktionskreis der Lunge (Lu).	75
Disharmonie der Atmungsorgane.	76
Symptome des Dickdarms.	79
yin-Symptome der Lunge.	79
Yang-Symptome der Lunge.	86
Funktionskreis des Herzens (H).	90
Disharmonie des Herzens.	92
Yin-Symptome des Herzens.	92
Yang-Symptome des Herzens.	96
Yang-Symptome des Herzens bei Kindern.	100
Funktionskreis der Leber (Le).	108
Disharmonie der Leber.	108
yin-Symptome der Leber.	110
Yang-Symptome der Leber.	112
Kleiner Exkurs: Krankheiten des inneren Windes.	114
Funktionskreis der Niere (Ni).	122
Disharmonie der Niere.	123
yin-Symptome der Niere.	125
Yang-Symptome der Niere.	131
 Anhang	 135
Register.	135
Vita.	139
Literatur.	142

TCM-Praxisbuch für Einsteiger!

Die klassische *Traditionelle Chinesische Medizin* ist seit Jahren fester Bestandteil der alternativen Medizin: Doch was genau ist *TCM* und wie funktioniert diese Heilmethode?

Die koreanische Expertin Yang-Soon Park setzt dort an, wo die Humanmedizin endet: Neben der Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund beschreibt sie, wie sich mit Hilfe traditioneller Anwendungen wie Zungen-, Puls- und Irisdiagnose, Akupunktur und Heilkräutern körperliche und seelische Beschwerden und energetische Blockaden lösen lassen.

Anhand zahlreicher Fallbeispiele eröffnet sie Laien einen leicht verständlichen Zugang in die ganzheitliche Vorgehensweise dieser Behandlungsform, die in Kombination mit Naturheilkunde die sanfte Heilung von Körper und Seele ermöglicht!

ISBN 3-7205-2552-X



9 783720 525527