

## Abnehmen mit TCM

Abnehmen mit TCM

TCM-EXPERTIN WEN SHI CHUN

An der TCM-Universität in Shanghai ausgebildet, zählt Wen Shi Chun mittlerweile zu den 300 besten Medizinern Österreichs (Aale-Guide). Sie gründete das TCMeridian-Institut und publizierte die Bücher Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM und Gesünder mit TC. Schon längst gilt Übergewicht nicht mehr als Schönheitsfehler, sondern als Krankheit. Kein Wunder, kann es doch zu Diabetes, Gefäßverkalkung, Hochblutdruck, Herzkrankheiten, Gicht, Fettleber u.s.w. führen. Die TCM sagt, dass viele Gründe zu Übergewicht führen können. Die häufigsten Ursachen sind falsche Ernährung, mangelnde Bewegung oder auch ein unausgewogener seelischer Zustand. Laut der traditionellen chinesischen Medizin ist eine Milz-Nieren Schwäche der Ursprung, sprich die Wurzel, von Übergewicht. Süße und fette Lebensmittel, aber auch Alkohol beeinflussen das Milz-Magen Qi und bewirken, dass die Körperflüssigkeiten unregelmäßig fließen und dadurch Übergewicht bewirken. Eine unzufriedene Seele wiederum schwächt die Milz-Magen-Energie. Die Folge ist eine unregelmäßige Verdauung. Am wichtigsten ist die richtige Ernährung. Dabei sollte in erster Linie auf wenig Zucker, wenig Fett und wenig Salz geachtet werden. Auch die Zubereitung der Lebensmittel ist wichtig. So ist Dünsten und Dämpfen empfehlenswert, Backen und frittieren sollte vermieden werden. Das Frühstück - am besten warm - ist besonders wichtig, bringt es doch die Energien für den ganzen Tag. Das Abendessen hingegen sollte leicht verdaulich und nicht besonders üppig ausfallen. Manche Lebensmittel unterstützen den Körper bei der Gewichtsreduzierung. Dazu gehören etwa Mais, Azukibohnen, Mungbohnen, Seetang, Champignons, schwarze Morcheln, schwarze Pilze, Reistee, Lotosblumenkerne, Spargel, Haferflocken, Süßkartoffeln, Rosinen, Aprikosen, Äpfel, Erdbeeren, Kiwi, Orangen, Bananen, Joghurt, Gurken, Tomaten, Chinakohl, Radieschen, Rettich, Sellerie, Tofu, Erbsen, Chrysantheme, Weißdorn, Karotten, Fisch, Karfiol, Spinat, Reis, Papaya, Koriander, Yi Yi Ren, Wassermelonen, Birnen, Kürbis, Melanzani, Muscheln, etc. Abnehmen ohne ausreichende Bewegung funktioniert leider nicht. In der TCM werden unter anderem die 1-2-3 Meridianbewegungen empfohlen. Dabei werden durch Gelenkbewegungen - Klopfen, Kneten und Massieren der Akupunkturpunkte und Meridiane - der Kreislauf aktiviert, das körperliche Gleichgewicht und die Flexibilität der Gelenke verbessert, Muskelverspannungen gelöst und sogar Schmerzen gelindert. Aufgrund der Lösung von Energiestaus in den Meridianen wird der Körper ganzheitlich gestärkt. Zusätzlich setzt der TCM-Arzt auch Kräuterrezepte ein, die dem jeweiligen Menschen angepasst sind. Auch Akupunktur, Akupressur oder die Tuina-Therapie unterstützen das Abnehmen. Dabei werden sowohl punktuelle oder auch großflächige Massagetechniken angewandt. Information:

Shi Chun Wen

[www.womanandhealth](http://www.womanandhealth) Tel.: +43/1/533 36 54 oder: +43/664/543 12 86