



Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

 [Download Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen ...pdf](#)

 [Online lesen Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionell ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

188 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Mensch im 21. Jahrhundert hat sich von seinem natürlichen Lebensrhythmus immer weiter entfremdet. Unsere Tagesplanung wird häufig nicht mehr durch den natürlichen Wechsel von Tag und Nacht bestimmt, sondern strukturiert sich durch eine Vielzahl von Verpflichtungen und drängenden Aufgaben, denen der Tagesablauf täglich neu angepasst werden muss. Viele Menschen fühlen sich deshalb gehetzt, überreizt und irgendwann einfach nur noch erschöpft. Oder sie entwickeln typische Stresssymptome, die dann getrennt von den eigentlichen Ursachen medikamentös verarztet werden.

Nach dem jahrtausendealten Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist selbst der unendliche Kosmos einem ständigen Wandel unterworfen einem Wechselspiel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Yin und Yang, dem dynamischen Zusammenspiel der Gegensätze. Wenn dieses sensible Gleichgewicht gestört ist, gerät das ganze System aus dem Takt. Psychosomatische Beschwerden sollten deshalb immer als Warnsignale gedeutet werden. Sie weisen uns darauf hin, dass wir wieder mehr auf den eigenen Körper, auf unsere innere Uhr hören sollten. Auch der Mensch ist eingebettet in die rhythmischen Prozesse der Natur, in den Lauf der Jahreszeiten, von Sonne und Mond, von Tag und Nacht. In gleicher Weise hat auch jedes unserer Organe seine aktiven Phasen und seine Ruhephasen.

Der renommierte TCM-Experte Li Wu zeigt in diesem Ratgeber, auf welche Organe Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten verweisen, wann welche Behandlungen am wirkungsvollsten sind und wann jeweils die beste Zeit für Arbeits- oder Ruhephasen ist. Richten Sie Ihren Alltag mit den wirksamen Methoden und Heilmitteln der TCM wieder nach den natürlichen Bedürfnissen aus: Nur wenn wir achtsam und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, finden wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurück und damit zu Wohlbefinden und Gesundheit.

- Kurze Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Die Hauptaktivitätszeiten unserer zwölf wichtigsten Organe
- Vorbeugen und Behandeln mit natürlichen Heilmitteln und Methoden
- Tabellarische Übersichtstafel mit Zeiten und Funktionen der jeweiligen Organe Über den Autor und weitere Mitwirkende

Li Wu, geboren 1966, ist Doktor der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In Deutschland ist er als Heilpraktiker zugelassen und betreibt mit großem Erfolg eine Naturheilpraxis in München. Seine außergewöhnliche Begabung wurde schon früh erkannt und ließ ihm die Ausbildung am weltberühmten Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan zuteilwerden, die er dann später mit einem Medizinstudium an der Universität Peking fortsetzte.

In Deutschland studierte Li Wu Psychologie und Germanistik an der Universität in Passau. Dr. Li Wu ist zudem Qi-Gong-Meister, Professor für TCM an der Universität Yunnan und Professor für Ost-West-Medizin an der Universität in San Francisco; außerdem leitet er das Naturheilkundliche Forschungsinstitut München und ist Vorstandsmitglied des Naturwissenschaftlichen Forschungsverbandes China und des chinesischen Huang Han Medizinverbandes. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

(Auszug aus dem Kapitel "Leben mit der chinesischen Organuhr")

Die Organuhr in der Praxis – Aktivitäts- und Ruhephasen nutzen

Das Leben der Natur und aller Lebewesen ist vom zyklisch wiederkehrenden Wechsel der Jahreszeiten und vom ständigen Wechsel von Tag (Yang = Aktivität) und Nacht (Yin = Ruhe) bestimmt. Doch in unserer heutigen stressgeplagten Zeit gerät der Tagesrhythmus nur zu leicht aus der Balance. Obwohl man meistens insgeheim weiß, dass man seinem Körper nichts Gutes tut, lässt man wichtige Grundregeln, welche die

Gesundheit betreffen, gerne außer Acht. Auch wenn der Körper das eine Zeitlang und vor allem in jungen Jahren gut wegstecken kann, irgendwann melden sich die Zipperlein, die auf lange Sicht auch in ernsthafte Erkrankungen umschlagen können.

Auch der Arbeit ist es dienlich, wenn man sie in den Stunden erledigt, in denen die beteiligten Organe am leistungsfähigsten sind. Statt sich stundenlang herumzuquälen, während man mit chronischer Müdigkeit kämpft oder eigentlich dringend eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen sollte, tut man gut daran, seinen Tag so zu strukturieren, dass die Arbeitsphasen mit Zeiten der Regeneration und Muße harmonieren. Die Arbeit geht nicht nur leichter von der Hand, es bleibt Ihnen auch mehr Freizeit, um sich den Dingen zu widmen, die Ihnen wichtig sind.

Alles Übermäßige, Exzesse und Maßlosigkeiten stören nach der Traditionellen Chinesischen Medizin die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Und wer unter Stress und Anspannung steht, lässt häufig auch sein Umfeld darunter leiden.

Die Organuhr gibt Ihnen ein gutes Hilfsmittel an die Hand, den Tag im Einklang mit der Natur und dem eigenen Biorhythmus zu strukturieren. Grob gesagt, sollte der Vormittag mit einem reichhaltigen Frühstück beginnen, dann widmet man sich am besten der Arbeit, welche die höchste Konzentration erfordert. Am Mittag darf man gerne kommunikationsfreudig sein. Der Nachmittag eignet sich nach einer kurzen Regenerationsphase wieder gut zur Erledigung von Arbeiten. Und der Abend sollte der Geselligkeit vorbehalten sein, während man den frühen Schlaf nicht durch eine kalorienreiche Mahlzeit beschweren sollte.

Erkennung seelischer und körperlicher Krankheiten

Mithilfe der Organuhr lassen sich seelische und körperliche Krankheiten besser erkennen, diagnostizieren und bewerten. Wenn man etwa immer zur selben Zeit aufwacht, kann das auf energetische Störungen in dem betreffenden Organ hindeuten, das gerade seine Maximalzeit hat. In der Zeit zwischen ein und drei Uhr zum Beispiel lässt das auf Disharmonien des Funktionskreises Leber schließen. Jemand, der unter Migräne leidet, wacht in dieser Zeit oftmals mit Kopfschmerzen auf.

Übermaß-Symptome und Fülle-Zustände machen sich hierbei zu den Maximalzeiten der Funktionskreise bemerkbar, die Beschwerden verstärken sich. Leere- und Mangel-Zustände zeigen sich während der Ruhephasen der Organe. Ein Mangel des Nieren-Qi beispielsweise zeigt sich häufig frühmorgens zwischen fünf und sieben Uhr. Wenn es Zeit zum Aufstehen ist, kommen Sie dann nur schwer aus dem Bett und fühlen sich matt und erschöpft. Umgekehrt bessern sich Mangel-Symptome in der energetischen Hochphase der Organe und Fülle-Beschwerden während ihrer Minimalzeit. Bei ernsten und dauerhaften gesundheitlichen Problemen sollte grundsätzlich immer ein Arzt oder Therapeut hinzugezogen werden. Doch die oben genannten Beobachtungen könnten ein erster Hinweis und ein Warnzeichen für ein bestehendes Ungleichgewicht sein. Ein frühzeitiges Erkennen erspart Ihnen vielleicht den späteren Gang zum Arzt. Eine sanfte Heilung und Vorbeugung durch die später noch vorgestellten Therapiemöglichkeiten, eine frühzeitige Umstellung destruktiver Lebensgewohnheiten und falscher Ernährung wird wohl ein jeder einer späteren ernsthaften Erkrankung vorziehen.

(...)

Download and Read Online Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu #B9F6VGSRYME

Lesen Sie Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu für online ebookDie Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu Bücher online zu lesen. Online Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu ebook PDF herunterladenDie Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu DocDie Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu MobipocketDie Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu EPub