

Kardamom



• Naturladen
• TCM-Suppenatelier • TCM-Kochstudio

by Zentrum für Bioenergetische Information

Ernährungslehre nach Traditionell Chinesischer Medizin



Seminar in 2 Teilen

Teil I 23. – 24. September 2017

Teil II 07. – 08. Oktober 2017

Seit über 3000 Jahren bedient sich die Traditionell Chinesische Medizin (TCM) eines ganzheitlichen Ernährungssystems, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten und zu fördern. Für viele Menschen ist diese Ernährungsweise sehr hilfreich bei Befindlichkeitsstörungen und trägt durch ihre Bekömmlichkeit zu mehr Wohlbefinden bei.

Daher möchte ich in diesem Seminar vertiefend auf die Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin sowie auf das Zusammenspiel der verschiedenen Funktionskreisläufe bzw. Organe eingehen. Die Seminare beginnen mit einem ausführlichen theoretischen Teil, indem wir uns jeden Tag eines Funktionskreislaufes (z.B. Leber- und Gallenblase...) annehmen. Sie erhalten einen Einblick in das feine Zusammenspiel zwischen Nahrung, Psyche, Geist und körperlichen Gefühl und können das Erlernte auf Ihre individuellen Bedürfnisse sowie denen Ihrer Familienmitglieder anwenden. Verschiedene Beschwerdebilder aufgrund von sogenannten „Mangel- oder Fülle-Zuständen“ können durch bewusste Auswahl und Zubereitungsmethoden unserer Nahrungsmittel sowie dem Einsatz von Kräuterrezepturen gezielt beeinflusst werden.

Spannend und leicht verständlich werden Sie mit der 5 Elemente Ernährung der TCM vertraut gemacht.

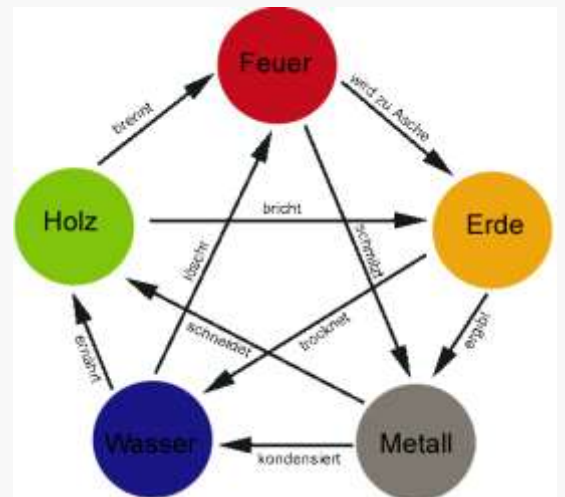
Den einzelnen Nahrungsmitteln werden in der Fünf-Elemente-Küche bestimmte energetische und thermische Wirkungen zugeschrieben. Jede Jahreszeit und ihr zugehöriges Element geben vielfältige Anregungen für den Umgang mit Gewürzen, frischen Kräutern, Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. Dabei brauchen wir die Ernährung nicht neu zu erfinden, sondern lediglich die Prinzipien der 5 Elemente auf die uns zur Verfügung stehenden saisonalen Lebensmittel zu übertragen.

Erleben Sie, wie diese Ernährungsform mit unseren "westlichen" Zutaten in den Alltag integriert werden kann. Diese Ernährung verbessert Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

Seminarinhalte

Grundlagen der TCM

- 5 Elemente System
- Yin & Yang Lehre
- Die 5 Funktionskreise
- Drei Erwärmer System
- Konstitutionstypen
- Grundlagen der 5 Elemente Ernährung
- Klassifizierung der Nahrungsmittel



Element Erde – Funktionskreis Milz und Magen

- Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe
- Erstellung von westlichen Kräuterrezepturen
- Gezielter Einsatz von Nahrungsmittel



Der Spätsommer ist die Zeit der Ernte und eine kulinarisch reiche Saison, die jede Menge Kraft spendende Lebensmittel hervorbringt. Gemeinsam zaubern wir aus diesem wunderbaren Obst und Gemüse herrliche Herbstgerichte, die den Verdauungstrakt stärken und uns so widerstandsfähig für die kalte Jahreszeit machen.

Element Metall – Funktionskreis Lunge und Dickdarm

- Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe
- Erstellung von westlichen Kräuterrezepturen
- Gezielter Einsatz von Nahrungsmittel



Um den Körper auf den Winter vorzubereiten, ist es besonders wichtig auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Die Auswahl der richtigen Lebensmittel ist gerade zu Beginn der kälteren Jahreszeit von großer Bedeutung. Entsprechende Nahrung kann das Immunsystem stärken und dadurch den Organismus vor Krankheitserregern effektiv und ohne Nebenwirkungen schützen.

Der Schwerpunkt der Ernährung liegt besonders bei wärmenden Gerichten, die unser Immunsystem aufbauen und uns so vor äußeren Angriffen schützen.

Element Wasser – Funktionskreis Niere und Blase

- *Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe*
- *Erstellung von westlichen Kräuterrezepturen*
- *Gezielter Einsatz von Nahrungsmittel*



Im Winter benötigen wir vermehrt wärmende Lebensmittel mit einem höheren Energiegehalt, um uns gegen das raue Klima zu schützen. Gleichzeitig sollte die Nahrung bekömmlich bleiben und den Körper nicht unnötig beschweren.

Neben saisonalem Wintergemüse, Getreide und Fleisch kommen jetzt vermehrt Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte zum Einsatz. Sie geben unserem Wasserelement und damit dem Funktionskreislauf Blase/Niere besonders viel Energie, um gesund durch den Winter zu kommen.

Element Holz – Funktionskreis Leber und Gallenblase

- *Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe*
- *Erstellung von westlichen Kräuterrezepturen*
- *Gezielter Einsatz von Nahrungsmittel*



Der Frühling steht für Neubeginn und Wachstum. Damit sich neue Ideen und Pläne umsetzen lassen, muss das Qi ungehindert im Körper fließen können. Daher ist es wichtig, im Frühling zuerst Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen.

Der Frühling ist die beste Zeit um den Körper zu reinigen und zu entschlacken. Nach den üppigen Mahlzeiten des Winters leidet die Leber oft unter einer Stagnation, die sich in Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Wetterfühligkeit, Gereiztheit und vielen anderen Beschwerden äußern kann. Um diese Beschwerden aufzulösen, setzt die TCM Lebensmittel ein, die bewegend und stauauflösend wirken und die Leber entlasten. Leichte und bekömmliche Kost, sowie frische grüne Kräuter und Sprossen bringen den Körper wieder in Schwung. Damit die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance hat, setzen wir Lebensmittel ein, die den Blutaufbau fördern und frische Energie liefern.

Element Feuer – Funktionskreis Herz und Dünndarm

- *Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe*
- *Erstellung von westlichen Kräuterrezepturen*
- *Gezielter Einsatz von Nahrungsmittel*



Die Zeit des Sommers ist die Zeit der höchsten Aktivität. Die Natur zeigt sich jetzt in ihrer vollen Pracht, es ist die Zeit des Blühens, Fruchttragens und Wachstums. Es ist die Zeit der Offenheit und Freude, der Leidenschaft und des Feierns. Im Sommer brauchen wir die erfrischende Wirkung von Gemüse und Obst, da die äußere Hitze dem Körper viel Feuchtigkeit entzieht. Bei innerer Hitze, meist erzeugt durch starke Emotionen und intellektuelle Belastung wirkt erfrischende Nahrung beruhigend und ausgleichend.

Es ist darauf zu achten, dass die Körpersäfte bewahrt und der Körper dadurch vor Austrocknung geschützt wird. Das können wir weitgehend über unsere Nahrung steuern. Besonders durch gekochte Nahrung die saftig zubereitet ist. Denn aus saftig gedämpften und gekochten Speisen kann der Körper merklich besser Säfte bilden als durch Rohkost oder trockene Mahlzeiten.

Seminarleitung: Daniela Zselezen , Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM

Seminarzeiten: Samstag 23. September 2017 von 10 – 18 Uhr
Sonntag 24. September 2017 von 10 – 18 Uhr

Samstag 07. Oktober 2017 von 10 – 18Uhr
Sonntag 08. Oktober 2017 von 10 – 18 Uhr

Ort: Kardamom, Morellenfeldgasse 8, 8010 Graz

Preis: € 520.—

- ☺ ausführliches Skriptum
- ☺ Rezeptmappe
- ☺ Kräuterrezepturen
- ☺ Nahrungsmitteltabelle
- ☺ Getränke und kleine Leckereien

Teilnehmeranzahl: 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.

Die Einzahlung inkl. Buchungsbestätigung gilt als definitive Anmeldung und gewährleistet eine Platzreservierung.

Anmeldung:

Persönlich im Kardamom oder unter info@kardamom.eu oder telefonisch 0650/56 82 880

Kontakt:

Kardamom GesbR

Daniela Zselezen, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Mag. Karl Hofbauer

Morellenfeldgasse 8

8010 Graz

0650/56 82 880

info@kardamom.eu

www.kardamom.eu

www.facebook.com/kardamom.graz