



## Tibetische Medizin und Ernährung

Von Namgyal Qusar, Jean-Claude Sergent  
\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #144998 in BcherVerffentlicht am: 1997Einband: Broschiert263 Seiten |  
File size: 61.Mb

**Von Namgyal Qusar, Jean-Claude Sergent : Tibetische Medizin und Ernährung** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my time, and all praised Tibetische Medizin und Ernährung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Alles  
im Krper im Lot?"Von Yogi Das Buch von dem tibetischen Arzt Dr Namgyal Qusar ist lesenswert und beschftigt sich

Schwerpunktmig mit der richtigen Ernährung aus tibetischer Sicht. Das Buch geht in diesem Bereich zu den besten Darstellungen, wie auch das Buch Die Praxis der Traditionellen Tibetischen Medizin: Vorbeugung, Diagnostik, Therapie und Selbstheilung. Das Standardwerk der tibetischen Heilkunde! Die tibetische Medizin will mit der bewuten Ernährung das Gleichgewicht des Krpers wiederherstellen. Die Tibetische Medizin hat drei Systeme entwickelt auf denen sie die Heilbahnadlung aufbaut: 1. die fnf Elemente (Wasser, Erde, Feuer, Luft, ther bzw. als Symbol Tiger, Lwe, Adler, Drachen und Pferd) 2. die drei Energien bzw. Sfte (Lung=Wind, Khrispa= Galle, Badkan= Schleim) 3. Hitze und Klte Um zum Heilerfolg zu kommen gibt es vier Anstze in der tibetischen Medizin 1. bewute Ernährung, 2. bewute Lebensfhrung, 3. bestimmte pflanzliche und mineralische Arzneien, 4. uere therapeutische Verfahren. Der Gesundheitszustand des Menschen hngt nach der tibetischen Medizin vom Gleichgewicht der verschiedenen Elemente ab. Bei Ungleichgewicht knnen Hitze- und Kltekrankheiten auftreten, diese knnen leicht durch eine Umstellung des Essens behoben werden um die aufgetretenen Ungleichgewichte wieder rckgnig zu machen. Zu beachten sind bei der Ernährung ferner die sechs Geschmacksrichtungen: s, sauer, salzig, scharf, bitter und herb, die bestimmte Wirkungen auf den Krper haben. Auf Seite 130ff werden sehr gut von dem Autor die verschiedenen Eigenschaften der Lebensmittel beschrieben, z.B.: Buchweizen ist danach z.B. herb s, leicht khl und strkt die drei Sfte; Mango Frchte sind s, sauer, herb, weich und bringen ebenfalls die drei Sfte ins Gleichgewicht. Rettich ist scharf, schwer und strkt alle drei Sfte Linsensuppe ist s und schwer, appetitanregend, vermehrt aber die Lung und Badkan Energie. Am Ende des Buches wird die Puls- und Urinuntersuchung erklrt wie auch die richtige Ernährung in den verschiedenen Jahreszeiten. Ferner findet man auch Hinweise was man bei bestimmten Erkrankungen aus tibetischer Sicht machen kann. Als Ergnzung zu diesem Buch wrde ich noch Die Tibeter-Medizin. Die Geheimnisse der Heilkunst aus den Hochtlern des Himalaja und das Buch Gesundheit durch Harmonie. Einfhrung in die tibetische Medizin bzw. Tibetisches Heilwissen lesen.