

INHALT

VORWORT	7
---------------	---

DIE LEHRE DER TCM 9

GRUNDLAGEN DER TCM	10
Die dualen Pole Yin und Yang	10
Die Grundsubstanzen des Körpers	12
Die fünf Elemente Wu Xing	18
Die Organuhr	26
Die Meridiane	28
Entstehung von Krankheiten	51

DIE WECHSELJAHRE AUS SICHT DER TCM	58
------------------------------------------	----

HEILENDE MASSNAHMEN	60
Aktivierung von Reizpunkten	60
Massagetherapie	64
Meditation und Entspannung	72
Heilgymnastik	77
Heilkräuter	93
Heilende Ernährung	99

REZEPTE AUS DER FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE	108
Frühstück	108
Mittagsgerichte	117
Abendgerichte	127

7-TAGE-TCM-KUR	138
1. Tag	138
2. Tag	139
3. Tag	140
4. Tag	141

5. Tag	141
6. Tag	142
7. Tag	143

SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN 145

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte	146
Bewegungsapparat	147
Gynäkologie	157
Haut und Haar	176
Nervensystem und Seele	184
Herz-Kreislauf-System	201
Augen	213
Urogenitalsystem	217
Verdauungssystem	223

ANHANG	229
Adressen	230
Bezugsquellen Kräuter und ätherische Öle	231
Quellen	232
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	233
Stichwortregister	236