

[Mobile ebook] Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel

Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel

Von Ulrike von Blarer Zalokar, Eve Regg, Barbara Fendrich, Petra Kamb, Karin Haas
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #143846 in BcherVerffentlicht am: 2013-11-30Abmessungen: 9.29 x 1.06b x 6.57l, Einband: Gebundene Ausgabe376 Seiten | File size: 42.Mb

Von Ulrike von Blarer Zalokar, Eve Regg, Barbara Fendrich, Petra Kamb, Karin Haas : Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all

praised Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eher ein ungenügendes Lexikon
Von A. Simon
Es ist eine Zusammenfassung vieler aber nicht aller Infos zu den einzelnen Pflanzen. Irreführend ist der Titel Praxisbuch. Habe mir deutlich mehr versprochen, vor allem hinsichtlich der Wirkungsweisen bezogen auf die chinesische Medizin und die damit verbundenen Behandlungen oder Krankheiten. Das wurde nur sprichwörtlich ab und zu laienhaft zusammengetragen - mehr nicht. Es ist nicht ausführlich genug und mir dafür viel zu teuer. Irgendwie enttäuschend - schade.
32 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wertvoller Ratgeber
Von Schneekönigin
Dieses Praxisbuch ist im Preis- Leistungsverhältnis zwar ziemlich hoch angesetzt, jedoch ein wertvoller Ratgeber für Vollblut TCMler, wie auch für den Laien oder den beruflichen Gebrauch. Die Angaben zu der Wirkstärke der einzelnen Nahrungsmitteln (in Gruppen unterteilt) sind in der Weise neu, ebenso wie die Systematischen Tabellen zu den verschiedenen Vorbehandlungs- und Zubereitungsarten der einzelnen Nahrungsmittelgruppen. Jedes Nahrungsmittel ist mit Bildern seiner Zugehörigkeitsgruppe zugeteilt so wie seiner Wirkweise. Eine kurze Wirkungsbeschreibung wird zu Beginn des Buches angegeben um festzustellen, wie man z.B. Schleim auflöst, inneren Wind unterdrückt etc. Dieses Buch soll helfen, schnell umfangreiche Informationen über Nahrungsmittel zu erhalten, um diese dann bei der Behandlung einer Erkrankung oder zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise entsprechend einzusetzen. Das rasche Finden von Nahrungsmitteln wird durch die alphabetische Auflistung gewährleistet. So fällt es leicht, die jeweilige Zugehörigkeit zu den einzelnen Funktionskreisen, zum Geschmack, zum thermischen Verhalten und zu den spezifischen Wirkprinzipien aufzufinden. Ein wirkungsvoller und effizienter Ratgeber der in keinem Bücherregal fehlen darf wenn man sich mit der TCM und der 5 Elemente-Ernährung auseinandersetzt.
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich kenne kein vergleichbares Werk, so gründlich, so systematisch, so brauchbar.
Von horstkrug
Wenn ich wissen möchte, was ich esse, wozu es gut ist und wie es wirkt, nehme ich es fast täglich zur Hand. Ein bewährter Begleiter meiner HP-Ausbildung. Zum Verstehen sind tiefgehende Erfahrungen in der TCM nützlich aber nicht erforderlich, da die wichtigsten Rahmenbedingungen gut erklärt werden. Möchte ich nicht mehr missen.

Kurzbeschreibung
Inhalt
Bei der thermischen Wirkung wird zwischen kalt, kühl, neutral, warm und heiß unterschieden, die Bandbreite innerhalb eines einzelnen Temperaturlevel kann breit sein. Bei den Geschmacksrichtungen bitter, süss, scharf, salzig und sauer werden meistens mehrere angegeben, die zuerst genannte ist die vorrangige. Die Funktionskreise geben Aufschluss in welchem Funktionskreis beziehungsweise in welcher Leitbahn das Nahrungsmittel seine Wirkung entfaltet. In diese Nahrungsmittel-Basisliste finden vor allem im Westen gebräuchliche Nahrungsmittel Eingang, ergänzt durch einzelne Nahrungsmittel mit besonderer therapeutischer Bedeutung. In jahrelanger intensiver Auseinandersetzung mit deutscher und englischsprachiger Literatur, aus den Bereichen Diätetik und TCM, aber auch aus naturwissenschaftlichen Quellen der Disziplinen Ernährungsphysiologie und Orthomolekularmedizin, sowie aus langen praktischen Erfahrungen in der Zubereitung der einzelnen Nahrungsmittel, lassen wir uns auf diese Komplexität ein. Bei der Zuordnung der westlichen Pathologie- oder Symptombegriffe müssen diese Krankheitsbegriffe in eine chinesische Diagnose übersetzt werden. Je nach Ätiologie des Krankheitsgeschehens stehen für einen westlichen Krankheitsbegriff verschiedene chinesische Diagnosen zur Wahl. So können beispielsweise Kopfschmerzen durch Qi-Stagnation, Qi-Mangel, Schleim oder andere Disharmonien hervorgerufen werden. Die in den Wirkungskategorien genannten westlichen Krankheitsbegriffe zeigen an, auf welche Art und Weise das konkrete Nahrungsmittel auf das Krankheitsgeschehen einwirkt. Nur in dieser Übersetzung werden die therapeutischen Vorschläge praktikabel. Die Nahrungsmittelliste dient als Grundlage für die Diätetik-Prüfungen der SBO-TCM. Sie ersetzt auf keinen Fall eine fundierte Ausbildung und Anleitung durch Fachpersonen der TCM-Diätetik.