



ERNÄHRUNG UND LEBENSGEWOHNHEITEN

Vorkenntnisse in tibetischer Medizin erforderlich

In der tibetischen Medizin gilt die Ernährung als wichtiger Faktor für eine gute Gesundheit und ein langes Leben. Alles was wächst besteht aus den 5 Elementen; so auch alle Nahrungsmittel. Sie unterscheiden sich jedoch in der Zusammensetzung der Elemente. Zudem werden in der tibetischen Medizin allen Nahrungsmitteln bestimmte Geschmäcker und Qualitäten zugeordnet. Diese haben Einfluss auf die Energien des Körpers und sind ausschlaggebend für den positiven oder negativen Effekt auf unsere Gesundheit.

Dr. Lobsang Shresta wird die Ernährungslehre der tibetischen Medizin-Kultur erläutern und erklären, welche Nahrungsmittel sich auf welche Körperenergien besonders günstig bzw. ungünstig auswirken. Er wird erklären, was die Tibetische Medizin unter einer gesunden, ausgewogenen Ernährung versteht, und welche Nahrungsmittel bei bestimmten Beschwerden hilfreich oder schädlich sind.