

So übersteht man den (winterlichen) Alltag

Gestärkt: Wie man trotz äusseren Einflüssen seine innere Balance hält

Stress am Arbeitsplatz, die tieferen Temperaturen und dazu noch die Tatsache, dass sich die Sonne in dieser Jahreszeit weniger zeigt als sonst: All das schlägt aufs Gemüt. Oder – noch schlimmer – auf die Funktionen des Körpers. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann helfen, dem vorzubeugen.

Es ist deutlich kälter geworden in den vergangenen Tagen. Und damit haben auch viele Menschen wieder diejenigen Symptome, die typisch sind für diese Jahreszeit: eine tiefende Nase, Husten und Halsschmerzen. Auch leiden viele unter kalten Füssen und Händen, weil dem Körper der positive Energiefluss fehlt. Dieser spielt eine zentrale Rolle für die Blutzirkulation.

Gereizt wegen Blockade Leber-Qis

Anders ist das bei jenen Symptomen, die äusserlich nicht zu erkennen sind. Dazu gehört die für den Winter typische Melancholie, unter der in der kalten Jahreszeit viele leiden. Die dunkle Jahreszeit begünstigt auch die depressiven Stimmungen. Weil das Leber-Qi oft blockiert wird, ist man gereizt und gestresst. Mit der sanften Traditionellen Chinesischen Medizin, das heisst mit Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen und Wärmetherapie, wird das mittlere Jiao (Verdauungsorgane, Leber und Milz-Qi) gestärkt. Die chinesische Ernährungslehre empfiehlt zudem, im Winter warme Speisen wie zum Beispiel Wintergemüse und Suppen oder wärmende Gewürze wie Zimt zu sich zu nehmen. Eine TCM-Therapie ist besonders wirksam bei Störungen und Schmerzen des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Verspan-



Das kompetente Team von TCM Limmattal (v.l.): Geschäftsführerin Dingqin Frank-Hu, TCM-Ärztin Prof. Dr. Yishen Sui und Mitarbeiterin Doris Erhardt.

Bild: msu

nungen oder Arthrose, die im Winter oft verstärkt schmerzt. Sie kann ebenfalls zur Behandlung von innerer Disharmonie wie zum Beispiel von Verdauungsstörungen oder gynäkologischen Erkrankungen eingesetzt werden. Mit den sanften Methoden von TCM kann man Schwierigkeiten nicht nur beheben, sondern auch dafür sorgen, dass sie gar nicht erst entstehen können. Der positive Energiefluss ist gestärkt und entsprechend das Immunsystem gefestigt.

Erfahrene TCM-Ärztin

Grosse Erfahrung in der Anwendung dieser Methoden hat TCM-Ärztin Yishen Sui. Sie verfügt über mehr als 30 Jahre

DIE TCM HILFT BEI:

- Depression
 - Rheuma- und Gelenkschmerzen
 - Blasenentzündung
 - Nachbehandlung nach Schlaganfall und Herzinfarkt
 - Nachbehandlung nach Krebs-OP
 - Kinderwunsch
 - Schlafstörungen
 - Wechseljahresbeschwerden
 - Menstruationsbeschwerden
 - Begleitende Behandlung zur Chemotherapie
 - Tinnitus
 - Hauterkrankungen
 - Magen-Darm-Funktionsstörungen
 - Osteoporose
 - Übergewicht
 - Prostataentzündung
- Das höchste Ziel der TCM ist es, die Gegenpole Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen.

Berufserfahrung und praktiziert seit bereits vier Jahren in der Schweiz. In dieser Zeit hat sie natürlich auch gelernt, sich auf Deutsch zu verständigen – und kann damit noch besser auf die Bedürfnisse ihrer Patientinnen und Patienten eingehen. Diesen und nächsten Samstag können alle einen Blick in die Praxis reinwerfen und dort informieren und einen gratis Puls-Zungen-Diagnose geniessen können. Das Team freut sich über zahlreiche Besucher und Besucherinnen.

AUF EINEN BLICK:

Tage der offenen Tür:

Samstag, 12. November,
und Samstag, 19. November,
jeweils von 9 bis 16 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen Puls-/Zungen-Diagnose und stossen Sie mit uns auf 6 Jahre TCM Limmattal an!

TCM Limmattal
Im Haus Turicum
Zürcherstrasse 48
8953 Dietikon
Telefon 044 740 08 08
praxis@tcm-limmattal.ch
www.tcm-limmattal.ch



TCM
Limmattal