



Gesund älter werden mit der TCM:

**Das angeborene Potential „Vorhimmels-Qi“ erschöpft sich im Laufe des Lebens.
Man kann es aber bis ins hohe Alter konservieren.**

Was Sie für sich selbst tun können:

Ernährung:

Regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen:

- Frühstück: Essen Sie etwas Warmes (z.B. Brei)
- Mittagessen: Gemüse, Getreide, Fisch, Fleisch
- Abends: Warme Suppen >> nicht nach 19:00 Uhr essen

- Rohkost meiden, Obst dünsten, Gemüse kochen
- In Ruhe essen, keine Zeitung lesen, keine problematischen Gespräche führen.
- maßvoller Umgang mit Genussmitteln
- Mindestens 1 mal im Monat einen speziellen „Reistag“ einlegen.
- Leicht verdauliche Speisen und qualitativ hochwertig
- Würzen nach den 5-Elemente Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf, salzig), aber nicht zu stark würzen

Bewegung:

- nach dem Essen spazieren gehen
- Qi Gong Übungen (Kurs)
- wenig körperliche Überanstrengung
- In Bewegung bleiben

Geist:

- Nicht ärgern, kein „Feuer“ hochkommen lassen
- Sich aktiv mit der jüngeren Generation in anspruchsvollen Gesprächen auseinandersetzen.
Nicht rechthaberisch sein, aber auch nicht zu allem Ja und Amen sagen.
Mischung zwischen Zurückhaltung und Einmischung
- sich viel Freuen! Dadurch werden Shen (Geist) und Herz genährt und man nimmt die schönen Seiten im Leben noch mehr wahr.
- Das Glück als einen Zustand der kleinen machbaren Freuden ansehen.
- einem Hobby nachgehen
- sich nützlich machen
- Reisen