



Auf dem Weg zur chinesischen Medizin bei Gesundheitsproblemen

„Es gibt vier grundlegende Grundlagen, um eine gute Gesundheit zu erreichen und zu erhalten. Dies sind Ernährung, Bewegung, angemessene Ruhe und Entspannung sowie eine gute geistige Einstellung“, schreibt Bob Flaws, Autor von über zwei Dutzend Büchern über chinesische Medizin. In der traditionellen westlichen Medizin muss alles greifbar und berechenbar sein, weshalb einige Gelehrte zögern, mit chinesischen Alternativmedizin und Therapien in philosophischere, kosmische Bereiche einzutauchen. Aber in dieser Zeit gab es ein plötzliches Interesse an Yoga und Buddhismus als alternativen, natürlichen Ansatz zur Schmerzlinderung, das einige westliche Wissenschaftler verblüfft hat.

Akupunkturbehandlung: „Für einen Notfall würde ich ins Krankenhaus gehen, aber bei …



„Es gibt vier grundlegende Grundlagen, um eine gute Gesundheit zu erreichen und zu erhalten. Dies sind Ernährung, Bewegung, angemessene Ruhe und Entspannung sowie eine gute geistige Einstellung“, schreibt Bob Flaws, Autor von über

zwei Dutzend Büchern über chinesische Medizin.

In der traditionellen westlichen Medizin muss alles greifbar und berechenbar sein, weshalb einige Gelehrte zögern, mit chinesischen Alternativmedizin und Therapien in philosophischere, kosmische Bereiche einzutauchen. Aber in dieser Zeit gab es ein plötzliches Interesse an Yoga und Buddhismus als alternativen, natürlichen Ansatz zur Schmerzlinderung, das einige westliche Wissenschaftler verblüfft hat.

Akupunkturbehandlung: „Für einen Notfall würde ich ins Krankenhaus gehen, aber bei Schmerzen gibt es nichts Besseres als Akupunktur“, sagt Dr. Teri Powers, Dekanin der Los Angeles Samra University of Oriental Medicine. Manche Menschen werden nervös, wenn sie daran denken, dass lange Fadennadeln in bestimmte „Akupunkturpunkte“ am Körper gestochen werden, um Schmerzen zu lindern.

Viele Patienten vergleichen das Gefühl der Akupunktur jedoch mit dem natürlichen Hochgefühl beim Sport. Während die Nadeln beim Einstechen nicht weh tun, sagen sie, gibt es eine gewisse Aktivität, die um den Eintrittspunkt herum zu spüren ist, sei es die Qi-Energie, wie die Akupunktur der chinesischen Medizin lehrt, oder die natürlichen Endorphine des Körpers. Dies mag sich zunächst seltsam anfühlen, aber die meisten Besucher fühlen sich besser als je zuvor, was sie dazu veranlasst, für weitere Behandlungen zurückzukehren.

Chinesische Kräuterkunde wird seit Jahrhunderten verwendet, wobei einige Manuskripte wie „Rezepte für 52 Krankheiten“ bis ins Jahr 168 v. Chr. zurückreichen. Die Han-, Tang- und Ming-Dynastien haben alle Abhandlungen über chinesische Medizin, die zur Grundlage moderner Traditionen geworden sind.

Eines der beliebtesten pflanzlichen Heilmittel ist Echinacea, das sich während der Grippezeit wie verrückt verkauft. Ein weiteres pflanzliches Arzneimittel, Gingko Biloba, soll das

Gedächtnis älterer Menschen auf natürliche Weise verbessern. Andere alltägliche Kräuter wie Ingwer (reduziert Übelkeit), Minze (unterstützt die Verdauung) oder Kamille (hilft beim Einschlafen) werden häufig verwendet.

Einige Amerikaner finden es schwer zu glauben, dass Aktivitäten wie Massage und Yoga in der traditionellen chinesischen Medizin enthalten sind. Diese Praktiken verbessern nachweislich die Durchblutung und Flexibilität, reduzieren gleichzeitig Stress und sorgen für ein allgemeines Wohlbefinden.

Yoga wird seit langem als das „Geheimnis der Stars zum Straffen und Abnehmen“ angepriesen. Jetzt verwenden Frauen es, um die Gewichtszunahme des Babys abzuwehren und die Emotionen während der Schwangerschaft auszugleichen. Immer mehr Geschäftsleute rennen hin, um sich in ihrer Mittagspause chinesische Massagen zu holen, um auch ihre Mitte zu finden. Nicht zuletzt deshalb setzt sich die chinesische Alternativmedizin in Amerika durch, weil sie sich einfach gut anfühlt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki