

Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin

Die Traditionelle Tibetische Medizin beschreibt Gesundheit als ein Gleichgewicht der 3 Nyepas (wörtlich: Geistesgifte, hier besser Säfte) *Wind*, *Galle*, *Schleim*. Diese setzen sich aus den 5 Elementen Raum, Wind, Feuer, Erde und Wasser zusammen. Von Geburt an haben die meisten Menschen eine Neigung zu einem bestimmten Nyepa. Lebensweise, Verhalten der Eltern und Ernährung prägen dann bis zum Erwachsenenalter den vorherrschenden Konstitutionstyp. Sind die Charaktereigenschaften eines Menschen eher von Wollen und Haben, von Anhaftung und Gier bestimmt, so entwickelt sich ein Übermaß an *Wind* (tib. rlung: *lung*), sind Wut und Zorn, Abneigung und Hass die treibenden Kräfte, entwickelt sich ein Übermaß an *Galle* (tib. mkrispa: *tripa*), sind Gleichgültigkeit und Ignoranz vorherrschend, entwickelt sich ein Übermaß an *Schleim* (tib. bad kan: *peken*). Jeder dieser 3 Säfte bringt, wenn er nicht in Schach gehalten wird und sich weiter vermehrt, ganz spezifische Krankheiten hervor. Der Wind erzeugt z.B.



Wind - Typ



Galle - Typ

vorwiegend Erkrankungen des Nervensystems, Nervosität, psychische Störungen, Schlaflosigkeit u.a., ein Galle-Typ neigt eher zu Erkrankungen der Leber, des Herz-Kreislaufsystems und entzündlichen Erkrankungen und der Schleim, wenn im Übermaß vorhanden, kann zu Diabetes, Übergewicht und Gelenkerkrankungen führen. Daher ist es wichtig, seinen Konstitutions-Typ zu kennen, um entsprechenden Krankheiten vorbeugen zu können. Mit gezielter Ernährung, Verhaltensweisen und (Wellness-) Behandlungen verhindert man einen weiteren Anstieg des vorherrschenden Nyepas und beugt damit späteren Erkrankungen vor. Z.B.:

Konstitutionstyp	Nyepa steigt weiter an durch	wird besänftigt/vermindert durch
Wind – Typ <i>Lung-Typ</i>	Stress, Fasten, Rohkost, Kälte, Trockenheit, Überaktivität	Wärme, nahrhaftes Essen, moderate Bewegung, Entspannung, Ölmassagen,
Galle – Typ <i>Tripa-Typ</i>	Hitze, Zorn, scharfes Essen, zuviel körperliche Arbeit, grobes Verhalten	Kühle, Obst, Frischkost, Power-Sport Massagen, kalte Duschen o. Kompressen
Schleim – Typ <i>Peken-Typ</i>	Kälte, zu viel Schlaf, fettes Essen, feuchtes, kaltes Wetter	Wärme, leichtes Essen, jede Aktivität Moxibustion, Sauna, Atemübungen

Besonders die Ernährung entsprechend dem Konstitutionstyp trägt viel zur Vorbeugung von Krankheiten bei. Alle Nahrungsmittel haben bestimmte Wirkkräfte (z.B. leicht, rau, kühl, ölig, warm) und fördern durch ihren Geschmack das eine oder andere Nyepa. So ist z.B. die Kartoffel süß und schwer und vermehrt somit *peken* (Schleim), ein Peken – Typ sollte daher Kartoffeln nicht zu häufig verzehren. Auch Witterungseinflüsse können das jeweilige Nyepa verstärken. Im Winter, wenn es kalt und trocken ist, steigt z.B. lung an. Ein Lung-Typ wird dann sehr schnell frieren und trockene Haut/Hände bekommen. Er sollte ein weiteres Anstiegen von Lung durch wärmende, fettige Nahrung vermeiden. Nicht zuletzt hat unser Verhalten und unsere Lebenseinstellung eine Auswirkung auf die 3 Säfte. Lasse ich mich ständig durch Grübeln und Sorgen ablenken, steigt Lung. Kann ich Neid und Wut nicht besänftigen, steigt Tripa, und bekomme ich selten meinen Allerwertesten vom Sofa, steigt Peken. Mit dem Wissen der Tibetischen Medizin kann jeder Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen und so Krankheiten vorbeugen. – Einzig der innere Schweinehund muss überwunden werden - wie bei allen Präventionsmaßnahmen.



Schleim - Typ

Eine Konstitutionstypenanalyse mit Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen kostet ca. 95 Euro. Bitte bringen Sie Ihren Morgenurin mit und trinken Sie vor der Konsultation keinen Kaffee oder Tee.

Gern können Sie auch einen Gutschein für eine Konstitutionstypenberatung verschenken – fragen Sie einfach in der Praxis danach.

Praxis für Naturheilkunde

