

Durch eine ausführliche Analyse der Körpererscheinungen ist der Körpertyp zu erkennen. Danach lässt sich bestimmen, aus welchen Nahrungsmittelgruppen und in welcher Zusammensetzung, z.B. von Kohlenhydraten und Eiweiß, die Nahrung sein sollte. Die Umstellung zur ausgewogenen, auf den Körpertyp abgestimmten Ernährung ist ein günstiger Weg, den man selbst gehen kann.

Die wichtigste Aufgabe besteht darin, die Energie der Organe zu regulieren, wie z.B. die Körpersäfte zu tonisieren oder den Leber- und den Nieren-Meridian zu stimulieren. Dadurch werden Hitzewallungen und Schweißausbrüche kontrolliert und gemindert, und eine Leberstagnation beseitigt, um depressive Stimmungen aufzulösen und die positiven Lebenskräfte zu aktivieren.

Schon vor dem eigentlichen Beginn der Wechseljahre lässt sich durch bereits aufgetretene

Menstruationsbeschwerden beurteilen, ob und welche Schwierigkeiten zu erwarten sind. Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele kann auch dann schon beginnen. Häufig gehen Erschöpfung und Verlust von Vitalität mit anderen Problemen einher.

Diese verbreiteten Beschwerden werden erfolgreich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin neben der klassischen Akupunktur auch mit Kräuter-Moxibustion und Injektions-Akupunktur behandelt.



**TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN**

Xiaomei Li

Stuntzstraße 2

81677 München

Tel.: 089 / 41 90 28 58

Fax: 089 / 41 90 28 53

Wechseljahre- Begleitung

Ihre individuelle Therapie
und Behandlung

Beschwerden vorbeugen –
Lebensfreude und Leistung
erhalten



Patienteninformation

In den mittleren Lebensjahren (meist zwischen 45 und 55 Jahren) sieht sich eine Frau irgendwann mit den ersten Anzeichen der Wechseljahre konfrontiert. Die Wechseljahre sind nicht nur ein Lebensabschnitt, in dem man verschiedene körperliche Änderungen deutlich spürt, sondern auch unvermeidbare seelische und emotionale Prozesse erlebt.



Die Anzeichen können depressive Verstimmungen, Hitzewallungen, vermehrtes

Schwitzen, Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit, Spannungsgefühl, Ängste sowie Kopfschmerzen sein.

Diese Symptome können bei Ihnen vereinzelt, abwechselnd, kombiniert oder auch gar nicht auftreten.

Obwohl jede Frau diese Zeit des Umbruchs sehr individuell erlebt, sind die Faktoren, die diese Erscheinungen verursachen, die gleichen:

Der Körper reagiert auf Änderungen im Kreislaufsystem, im Vegetativen System sowie auf Stoffwechselveränderungen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht die Wechseljahre als eine Umbruchszeit von einer tendenziell mehr Yin-betonten Konstitution in eine mehr Yang-betonte und geistigere Lebensphase. Ein typisches Zeichen der Umstellung ist ein so genannter Qi- oder Blut-Mangel mit einer Stagnation, Verschlechterung des Energieflusses.

Dieser Mangel lokalisiert sich individuell in unterschiedlichen Organen. Genau hier können wir ganz spezifisch mit der Traditionellen Chinesischen Medizin behandeln, sanft aber intensiv!

Die Auswahl der richtigen Kräutermischung und die gezielte Kombination der entsprechenden Akupunkturpunkte sind entscheidend für die erfolgreiche Therapie.

So können wir:

- Die Energie von Organen regulieren und so depressive Stimmungen beseitigen.
- Negative Energie und Gefühle abbauen, somit mehr Lebenskraft und Lebensfreude hervorbringen.

