

BAODAOYIN
GERINCTERÁPIA

- DaoYin Gerinctorna
- Kínai Manuálterápia
- Preventív életmód

CSOPORTOS ÉS
EGYÉNI TERÁPIA

- Csoportos DaoYin gerinctorna oktatás
- Egyéni DaoYin gerinctorna oktatás
- Egyéni kínai manuálterápiás gerinckezelés
- Életmód és táplálkozás tanácsadás

Az egészséges táplálkozás

A Kínai Orvoslás felfogása szerint születésünk után alapvetően két irányból jutunk a szervezetünk számára nélkülözhetetlen Qi erőkhöz. Az egyik irány a környező levegő belélegzését és az abból történő energiametabolizációt (Kong Qi) jelenti, a másik pedig a táplálék elfogyasztása során abból kinyerhető Qi erőt (Gu Qi). Amennyiben valamelyik gyengébb, rosszabb minőségű, vagy nem elegendő, azt a szervezetnek egy különleges, egyedi és értékes forrásraktárból, a nem-megújítható ún. örökölt Qi, azaz Jing Qi felhasználásával kell pótolnia. Ez a Jing Qi azonban ún. nem-megújuló energiátípus, a fiatalság forrása és csak véges mennyiségben áll rendelkezésre. Amennyiben ebből a szervezetünk többet kényszerül fogyasztani, úgy gyorsabb öregedés, gyengébb minőségű időskor és rövidebb élet vár ránk. Sajnos a táplálék elfogyasztása során kinyerhető Gu Qi minőségét és mennyiségét több irányból is veszély fenyegeti. Napjainkban a boltokban, áruházakban és gyorsétkezdékben megvásárolható ételeknek semmi közük sincs az egészséghez. Az ételeket előállító gyárak tevékenységét rendkívül gyenge szabályozás köti. Így érthető, ha az élelmiszerek előállítása során sokkal inkább az elérhető profit, semmint az emberek egészsége a célfüggvény. A különböző táplálék-kiegészítők piacán még siralmasabb és elkésérítőbb a helyzet.



A A Gu Qi minőségére és mennyiségére nézve a másik veszélyt saját táplálkozási szokásaink jelentik. Az agyonhajszolt életmód, a következményes stressz, a kapkodás oda vezet, hogy napjainkban a legtöbben nem étkezünk, hanem "bedobunk valamit".

Talán felesleges is tovább fejtegetni a fenti problémákat. Amennyiben mindezen hatásokat nem tudjuk kiküszöbölni, úgy mégis van néhány dolog, amit megtehetünk annak érdekében, hogy a káros hatásokat enyhítsük.

Mindössze be kell tartanunk az évezredek Kínai Gyógyászat néhány rendkívül egyszerű alapszabályát.

BAODAOYIN GERINCTERÁPIA

- DaoYin Gerinctorna
- Kínai Manuálterápia
- Preventív életmód

CSOPORTOS ÉS EGYÉNI TERÁPIA

- Csoportos DaoYin gerinctorna oktatás
- Egyéni DaoYin gerinctorna oktatás
- Egyéni kínai manuálterápiás gerinckezelés
- Életmód és táplálkozás tanácsadás

1. Az arányok szabálya

Az arányok szabálya az emberi szervezet ősi, nem fajspecifikus jellemzőjét, azaz a fogsorunk elrendezését veszi alapul. Az emberi szájban normál esetben 32 fog helyezkedik el, alsó-felső, illetve jobb-bal szimmetriát mutatva. Elég tehát ezek negyedét, azaz 8 fogat számba vennünk.

A nyolc fog 5 őrlőfögből, 2 metszőfögből és 1 szemfögből áll össze. Az őrlőfogak a gabona alapú táplálék előkészítését, a metszőfogak a zöldség és gyümölcs előkészítését, míg a szemfog a hús előkészítését végzi nyelés előtt. A fogak aránya tehát 5:2:1. Ez azt jelenti, hogy a szervezetünk ősi parancsra ilyen arányban kívánja meg és igényli a különböző típusú táplálékok bevitelét. Tehát:

- Öt egység gabona (a gyomrot a Kínai Orvoslás a "gabona tengerének" nevezi)
- Két egység zöldség és gyümölcs
- Egy egység állati eredetű táplálék (ide tartozik a hús, tej, sajt, tojás is)

A teljes elfogyasztott ételmennyiséget tehát akár gondolatban, akár mérlegen osszuk fel 8 részre. Ebből porciózzunk 5:2:1 arányban. Egy egészséges felnőtt embernek ilyen arányban szükséges a napi (vagy legalább egy heti) magához vett táplálékát felosztania!

2. A minőségek szabálya

A minőségek szabálya szintén egyszerű: a háromféle ételcsoportot ne keverjük! Ez azt jelenti, hogy leghelyesebb, ha egy étkezés során csak az egyik ételcsoportba tartozó ételleket fogyasztjuk. A következő étkezés lehet más, a következő pedig megint más.

Sajnos kultúránk ezt a fajta étkezési szokást egyáltalán nem támogatja. Azonban érdekes módon ha valaki kipróbálja az elkülönített táplálkozást, hamar rá fog jönni, hogy egyáltalán nem olyan nehéz betartani.

3. A mennyiségek szabálya

A mennyiségek szabálya egyszerű: sose lakjunk teljesen jól! Azaz mindig akkor álljunk meg az evéssel, amikor úgy érezzük hogy jót ettünk, de még nem vagyunk teljesen tele!

4. A mennyiségek szabálya

Az étkezés időpontjaira nézve a leghelyesebb reggel 7.00-9.00 óra között bőséges, nagy mennyiségű reggeli elfogyasztása. Az ebéd ezek után szintén kiadós, de a reggeli mennyiségénél kevesebb étel elfogyasztását kell hogy jelentse. A vacsora minimális, majdnem hogy "szegényes" kell legyen, és mindenképpen este 18.00 óra előtt kell elfogyasztani. A nap további részében ne vegyünk magunkhoz semmiféle szilárd táplálékot, legfeljebb folyadékot.