

Stark durch den Winter – TCM stärkt Ihr Immunsystem

Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer – mit dem Beginn der Herbst- und Winterzeit nehmen auch grippale Infekte und Erkältungen wieder zu. Die Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – bietet eine gute Möglichkeit, Ihr Immunsystem zu stärken und Sie fit für die kalte Jahreszeit zu machen.

Wie TCM das Immunsystem stärkt

Ein wichtiger Bestandteil der TCM ist die Akupunktur, bei der feinste Nadeln an spezifischen Punkten des Körpers gesetzt werden. Diese Punkte stehen in direkter Verbindung mit Organen und Energieflüssen (Qi). Durch Akupunktur wird das Qi angeregt und blockierte Energie kann wieder frei fließen. Dies stärkt die Lunge, welche laut TCM-Lehre das Abwehr-Qi herstellt und somit das Immunsystem unterstützt. Der Körper ist so besser gegen Viren und Bakterien gewappnet. Besonders bei beginnenden Erkältungen hilft Moxibustion, die Symptome schnell zu lindern. Dabei wird getrockneter Beifuss (Moxa) über bestimmten Akupunkturpunkten erhitzt. Diese sanfte Wärme dringt tief in den Körper ein und



Bild: © Markus Steurer für TCM-FVS

fördert die Durchblutung. Gleichzeitig stärkt sie das Immunsystem, indem sie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Auch die chinesische Kräutertherapie und die Ernährung spielen eine zentrale Rolle. Nach der TCM sollten in der kalten Jahreszeit wärmende Lebensmittel und Gewürze wie Ingwer, Zimt und Knoblauch vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Sie unterstützen die Wärmeproduktion im Körper und stärken die Abwehrkräfte.

Überlassen Sie in diesem Winter nichts dem Zufall! Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin bei einer erfahrenen TCM-Fachperson und starten Sie gestärkt und gesund in die kalte Jahreszeit.

Gut ausgebildete TherapeutInnen

Wer eine kompetente TCM-Fachperson sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbands Schweiz. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Die Krankenkassen übernehmen über die Zusatzversicherung in der Regel einen Grossteil der Kosten für TCM-Behandlungen. Fragen Sie Ihre Versicherung.

www.tcm-fachverband.ch



Akiko Etoh Vogel
Zentrum für Akupunktur & ganzheitliche Energie-Medizin

Vitalität - Lebensfreude - Innere Ruhe - Balance

- Japanische Akupunktur
- Energie-Medizin nach Eden
- Ancestral & Life Clearing von Trauma/Glaubenssätze
- Aura/Chakra/Energie-Balancing
- Herzkreis Facilitator
- Deutsch/Englisch/Japanisch

Es freut mich Dich zu begleiten auf Deinem Lebens-/Gesundheitsweg!

Akiko Etoh Vogel, MD, L.Ac, EEM-CP
Praxis für Akupunktur & Energie-Medizin
Horwerstrasse 47, 6005 Luzern
076 307 58 74, www.akikoetoh.com



Goldrichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

- Frauenheilkunde/Gynäkologie
- Kinderheilkunde/Pädiatrie
- Schmerztherapie
- Allgemeine Erkrankungen
- Integrative Ernährung

Regula Budmiger
Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom
In Traditionelle Chinesische Medizin Akupunktur
Tuina; Integrative Ernährung



Orsana
Naturheilpraxis
Marktgasse 2, 6370 Stans
079 457 12 00
info@orsana.ch www.orsana.ch

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Traditionelle Chinesische Medizin & Craniosacral Therapie

- Craniosacral Therapie
- Akupunktur
- Moxibustion
- Schröpfen
- Gua Sha
- Tuina
- Funktionelle Medizin

Praxis Bechinger

Praxis mit Herz – Uster
Brunnenwiesenstrasse 5
8610 Uster

Praxis mit Herz – Rüti
Ferrachstrasse 9
8630 Rüti

praxisbechinger@gmail.com
www.praxisbechinger.ch

TCM & Cranio:
Alexander Bechinger: +41 79 419 90 92
Emma Bechinger: +41 79 247 19 38

Cranio:
Claudia Bechinger: +41 79 772 61 47



HAI LONG
PRAXIS FÜR TCM, SPA & BEAUTY

IHRE GESUNDHEIT LIEGT MIR AM HERZEN.

Ich freue mich auf Sie!

Hai Long Praxis
Altmoosstr. 22
8157 Dielsdorf
praxishailong@tcm-hin.ch
www.hailong.ch

