

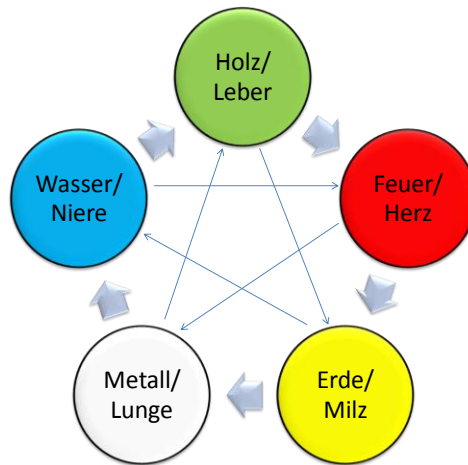


Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 11-2016 Die 5-Elemente-Ernährung



Element	Erde	Metall	Wasser	Holz	Feuer
Organe	Milz/Pankreas – Magen	Lunge-Dickdarm	Niere-Harnblase	Leber-Gallenblase	Herz-Dünndarm
Produktion von	Nahrungs-Qi und reinen Flüssigkeiten	Sammel-Qi + Weiterleitung Flüssigkeiten	Yin, Abwehr-, Nähr und Ursprungs-Qi	Leberblut	Herzblut
Geschmack	Süß	Scharf	Salzig	Sauer	bitter
Wirkung	Nährend, befeuchtend	Bewegt Qi (nach außen)	Bindet Wasser	Zieht zusammen	entwässert
Farbe	Gelb	Weiß	Blau	Grün	rot
Jahreszeit	Spätsommer, Zwischenzeiten	Herbst	Winter	Frühjahr	Sommer
Yin – Yang	Neutral	Kleines Yin	Großes Yin	Kleines Yang	Großes Yang

Die Kategorisierung der Lebensmittel

Die Zuordnung der Lebensmittel zu dem jeweiligen Element erfolgt:

- - über die Farbe und
- - den Geschmack

Die Übergänge können fließend sein, die mehrheitlichen Eigenschaften zählen.

Im jeweiligen Element werden die Lebensmittel gemäß ihrer Temperaturwirkung auf den Körper unterteilt.

- Heiß
- Erwärmend
- Neutral
- Erfrischend
- Kalt/kühl

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Die Zubereitungsart hat ebenfalls eine Wirkung auf das Temperaturverhalten der Mahlzeit

- - Grill- und kross gebratene Gerichte: sind starker Hitze ausgesetzt gewesen, wirken stark erwärmend
- - lange gegarte Gerichte: hatten viel Zeit, Energie aufzunehmen, wirken erwärmend und energetisierend
- - gedünstete Gerichte: nehmen Energie und Yin auf, wirken aufbauend und das Blut nährend (eher neutral)
- - Suppen: je nach Kochzeit unterschiedlich, insgesamt nährend, ergänzend und befeuchtend, gut in der Rekonvaleszenz
- - kurze Garzeiten: wenig erwärmend, eher befeuchtend
- - Rohkost: keine Aufnahme von Energie, benötigt für die Verstoffwechselung Wärme und Energie, wirkt also stark abkühlend und befeuchtend

Die Auswahl der Nahrungsmittel und Zubereitungsarten sollte sich an den Jahreszeiten und aktuellen klimatischen Bedingungen orientieren. Im Winter also eher nährend und erwärmend, im Sommer gerne kühlend und befeuchtend.

Weiterhin sollte sie sich an den persönlichen Befindlichkeiten orientieren.

- - Früher wurde nicht zwischen Medizin und Mahlzeit unterschieden.
- - Die Wirkung eines jeden Lebensmittels und Krautes wurde über die Jahrhunderte erforscht und aufgeschrieben.

- Heute dient die Ernährung immer noch der Gesundwerdung und –erhaltung

Die Einnahme der Mahlzeiten orientiert sich an der Organuhr, die die Energiespitzen der einzelnen Organe im Tagesverlauf wiedergibt. Daraus ergeben sich folgende, für die Nahrungsaufnahme und-verwertung optimale Zeiträume:

Frühstück: zwischen 7:00 und 9:00

Mittagessen: zwischen 11:00 und 13:00

Abendmahlzeit: zwischen 17:00 und 19:00

Die wichtigsten Regeln:

1. Maß halten
2. Auf Ausgewogenheit achten, von allem etwas
3. Eher gegarte Speisen als Rohkost
4. Den eigenen Bauch nach seinen Wünschen befragen
5. Die aktuelle eigene Befindlichkeit und Situation berücksichtigen
6. Mit Freude genießen

Zu vermeiden sind:

- - Milch und Milchprodukte (verschleimen den Verdauungstrakt)
- - industrielle Nahrungsmittel (zu viele „E“s, kaum Energie)
- - Zucker (raubt Energie)
- - zu große Strenge mit sich selbst (macht unglücklich)