Die Fünf-Elemente-Ernährung als Lebenswecker

Die Fünf-Elemente-Ernährung als Lebenswecker

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist einheitlich mit der Natur verbunden. Das spiegelt sich in Yin, Yang, den fünf Elementen und dem Jahreskreis mit seinen Jahreszeiten wieder. Frühling und Sommer haben Yang-Charakter mit warmen, hellen Tagen und vielen bunten Farben in der Natur. Herbst und Winter dagegen sind von der Yin-Energie beherrscht, denn ihre Tage sind meist kalt, feucht und dunkel.
Sind Yin und Yang in Harmonie und damit ausgeglichen, fühlen wir uns wohl und sind gesund. In der chinesischen Diagnostik werden mit der Puls- und Zungendiagnose vor allem Mangel und Überschuss festgestellt, die mit ausgeklügelten Heilkräuter- und Kochrezepturen ausgeglichen werden. Deshalb ist unsere Ernährung die allererste und wirksamste Methode, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Das gelingt z.B. mit einer leckeren Klößchensuppe aus Dinkel-, Buchweizenflocken und Hähnchenbrustfilet abgeschmeckt mit frischem Ingwer und Anis oder einem Pfannkuchen mit Möhren-Zucchini-Füllung mit Zimt aromatisiert. Diese Speisen harmonisieren Yin und Yang, wirken Qi (Energie), Blut und Körpersäfte aufbauend, sind sehr magenfreundlich, leicht verdaulich und lebensweckend. Deshalb sollten wir lernen, Lebensmittel so zu verwenden, dass sie nach den fünf Elementen in der täglichen Küche Anwendung finden.
Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind von Natur aus harmonisch aufeinander abgestimmt. Sie haben nicht nur Bezug zu unseren Organen, sondern spiegeln sich auch in den Farben und Geschmacksrichtungen der Lebensmittel wieder. Essen wir von einer Geschmacksrichtung zu viel, zu einseitig oder zu wenig, werden die entsprechenden Organe entweder zu dominant und schwächen wiederum andere Organe oder genau umgekehrt.
Unsere Lebensmittel und deren Zubereitung lassen sich folglich nach Yin, Yang und den fünf Elementen einordnen. Danach können wir uns bewusst ernähren und unsere Lebensmittel entsprechend aussuchen.
Im Frühling und Sommer sollten wir kühlende und erfrischende Lebensmittel zu uns nehmen, die unsere Körpersäfte bewahren. Dazu gehören Gurken, Tomaten und frisches Obst, welche Yin-Charakter haben und uns bei Sommerhitze kühlen und erfrischen. Im Winter dagegen können wir unsere Energie schützen, indem wir wärmende und nährende Lebensmittel zu uns nehmen, z. B. eine leckere Kürbissuppe, verfeinert mit frischem Ingwer oder eine kräftigende Energiesuppe mit Wurzelgemüse und Gewürzen wie Fenchelsamen und Zimt.
Bewusste Ernährung braucht Überzeugung, Ausdauer und Kenntnisse über Lebensmittel, deren Beschaffenheit, Zubereitung und Wirkung. Wenn noch passende Rezepte dazukommen, ist es schnell möglich, Gesundheit und Wohlbefinden positiv zu verändern. Die Fünf-Elemente-Ernährung ist leicht und schnell in der Zubereitung. Sie schmeckt lecker und hält den Körper gesund und stark.
Buchtipp und weitere Informationen:
Das TCM-Kochbuch
Bo Sun, Theresia Wilhelms
 Sun Verlag 2015
168 Seiten, Hardcover, 86 farbige Abbildungen
ISBN 978-300-040183-1
EUR 19,95 [D] | EUR 20,60 [A] | CHF 28,50
  www.sun-verlag.de

Pressekontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

th.wilhelms@sun-verlag.de

Firmenkontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

th.wilhelms@sun-verlag.de

Ratgeber/Essen, 5-Elemente-Ernährung, Das TCM-Kochbuch, Traditionelle Chinesische Medizin und Philosophie