

Ernährung nach TCM



www.guqi-dynamik.at

TCM = Traditionelle Chinesische Medizin
Guqi = Essenz, Kraft der Nahrung

Wer braucht Ernährungsberatung?

Wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, man sich unwohl fühlt, ohne wirklich krank zu sein, kann viel über die passende Ernährung reguliert werden. Es ist angenehm, für sich zu sorgen, die Verantwortung für sein Wohlbefinden zu übernehmen.

Kommt man mit einem Problem nicht so recht weiter (z.B. immer wiederkehrende Pilzinfektionen o.ä., wenn man sich „ohne Grund“ schlaff und unlustig fühlt, kann man sich Rat holen.

Oder ganz einfach, wenn man nicht weiß, was man am besten unterwegs/im Job essen soll, kann man sich beraten lassen ...

Mit den erprobten Diagnosetechniken der TCM lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Bereich, der als Auslöser für Unpässlichkeiten in Frage kommt, es wird auf jede einzelne Fragestellung genau eingegangen – und es wird genau erfasst, wie der Prozess anschlägt. Eine fundierte Ausbildung in Kombination mit einer einfühlsamen Persönlichkeit kennzeichnen eine kompetente Ernährungsberaterin.

TCM-Ernährungstipp Element Metall/Erde

Jetzt sind wir mitten im Element des Metalls, nach dem 28. Oktober in der Dojo-Zeit, dem Element Erde.

Dunkle Lebensmittel und leicht Scharfes sind jetzt gut bekömmlich, um sich die Kälte und Nässe fern zu halten.

Kochen Sie sich nahrhafte Eintöpfe und gute Suppen, sorgen Sie für Wärme im Inneren (Yogitee) und auch von außen. Gehen Sie bei feucht-kaltem Wetter nie ohne Essen aus dem Haus, wenn Sie geschwächt sind, hat das Wetter leichtes Spiel mit Ihnen.

Wenn es Sie dennoch erwischt hat, so achten Sie darauf, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung JA NICHTS SAURES zu sich zu nehmen (also KEIN Zitronentee/Aspirin etc.): Saures wirkt zusammenziehend, hält also den Erreger fest, wo er sich stärken kann!! Treiben Sie ihn lieber an die Oberfläche, treiben Sie ihn aus, indem Sie sich zum Schwitzen bringen. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Erste-Hilfe-Rezept bei den ersten Anzeichen (Frösteln) einer Verkühlung.

Gojibeeren und Ingwer mit heißem Wasser aufgebüht sind köstlich und halten das Herz warm!

Halten Sie Balance! Saisonal essen stimmt Geist und Körper auf die Qualitäten der Jahreszeiten ein. Wir treffen uns gesund im Winter wieder!

Ihre Tina Strauss



Erste Hilfe bei ersten Anzeichen einer Erkältung. NICHT, wenn Sie schon heiß sind und Fieber/Kopfweh haben!

Schwitzkur mit Ingwer

15 g frischer Ingwer wird mit dem Weißen von drei Jungzwiebeln mit 1/2 l Wasser aufkochen, abseihen, mit 2 Esslöffel Rohrzucker süßen. Auf einmal trinken und sich sofort zum Schwitzen ins Bett legen!

(Quelle: Die acht Schätze der chinesischen Heilkünste, dtv, S. Hornfeck / Nelly Ma)

Rettichsud für die Schwitzkur

*1 weißer Rettich / 6 Frühlingszwiebeln (nur das Weiße)
15 g frischer Ingwer*

Gewaschenen Rettich in grobe Würfel schneiden und mit drei Schalen Wasser bei offenem Deckel so lange kochen, bis die Flüssigkeit auf zwei Schalen reduziert ist. Den kleingeschnittenen Ingwer und das Weiße der Frühlingszwiebeln dazugeben, nochmals kochen und auf eine Schale Flüssigkeit reduzieren. Heiß trinken und die weichen Zutaten mitessen. Sofort zum Schwitzen ins Bett!

(Quelle: Die acht Schätze der chinesischen Heilkünste, dtv, S. Hornfeck / Nelly Ma)



Dem Gojibeeren-Strauch kann selbst nasses Wetter nichts anhaben. Machen wir es wie die Gojibeere: feurig und lieblich im Inneren, robust nach außen! – Ermutigung zum Anbau: Die Gojibeere gedeiht bei mir in über 1.000 Meter Seehöhe bei reichem Ertrag. Auch die Vögel freut es bis in den späten Winter.