



TIPPS FÜR EINE ENERGIEREICHE ERNÄHRUNG

Linglan ChinaMed Zentrum, Wengistrasse 18. 4500 Solothurn, www.linglan.ch. 032 623 21 60

Die Beschäftigung mit der Ernährung hat in China eine lange Tradition. Nach chinesischer Auffassung ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für den menschlichen Körper, denn über die Nahrung wird dem Körper Energie zugeführt. So war man sich schon von frühester Zeit an deutlich bewusst, welche Auswirkungen die Ernährung für das allgemeine Wohlbefinden ist. Folgende Tipps bilden die Grundlage für eine energiereiche Ernährung.

Nehmen Sie nach Möglichkeit ein warmes Frühstück zu sich

Dies gibt Ihnen die notwendige Grundenergie für den Tag. Nach Ansicht der Chinesen ist dies die wichtigste Mahlzeit für den Körper und in China wird häufig Reissuppe oder Getreidebrei zum Frühstück eingenommen. Die Reissuppe oder Getreidebrei wirkt sich in mehrfacher Hinsicht positiv aus auf den menschlichen Organismus. Sie ist leicht verdaulich, sie regt das Qi und das Blut an sowie stärkt und harmonisiert den Mittleren Erwärmer, fördert die Wasserwege und reinigt Magen und Darm. Patienten mit schwacher Milz und Magen wird empfohlen, mehr Brei, besonders Hirsebrei zu essen.

Essen Sie regelmässig mindestens drei Mahlzeiten pro Tag

Unregelmässiges Essen oder gar nichts essen bringt Ihren Körper ins Ungleichgewicht. Ohne Frühstück den Tag zu beginnen, schwächt die Mitte (Magen/Milz) sehr.

Achten Sie auf ausgewogenes Essen

Zu fettes, zu süss, zu scharf, zu heisses, zu kaltes oder zu stark gewürztes Essen führt den Körper ins Ungleichgewicht. Dies gilt auch für Getränke.

Verwenden Sie frische, gekochte Nahrungsmittel

Übermässiger Verzehr von Rohkost, Saurem, Obst, Salat, Milchprodukten, weissem Zucker, gegrilltem, Alkohol und Kaffee schwächen die Energie. Kaufen Sie Lebensmitteln am besten aus biologischem Anbau - wenn möglich ab Hof. Das trägt zur Abfallvermeidung bei, da die Lebensmittel umweltfreundlich ohne Spritzmittel angebaut oder mit Kompost gedüngt werden.

Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen

Gönnen Sie sich genügend Zeit zum Essen. Entspannen Sie sich wenn möglich vor dem Essen kurz. Dann in Ruhe bewusst essen und geniessen. Schwierige Gespräche, Lesen und Fernsehen auf später verschieben. Nur kleine Bissen aufs Mal, ausgiebig kauen und einspeicheln.

Hören Sie rechtzeitig auf

Nehmen Sie Ihren Bauch wahr und hören Sie auf, sobald das wohlige Gefühl der Sättigung eintritt.

Essen Sie die letzte Mahlzeit mindestens 2 -4 Stunden vor dem Schlafen

Mit einem vollen Bauch schlafen Sie unruhiger. Fleisch, Rohkost und Eiweisse besser am Mittag zu sich nehmen.

REZEPT

Reissuppe – für einen gesunden Darm , aber nicht geeignet bei hohem Blutzucker und viel Auswurf

Verhältnis Reis zu Wasser: etwa 1 zu 6.

Das heisst, eine kleine handvoll Reis zu 1 Liter Wasser geben.

Rundkornreis gut waschen, bis das Wasser klar ist (trübe Energie und Stärke auswaschen). Klares Wasser aufsetzen und Reis hineinführen. Aufkochen lassen. Nicht salzen! Mindestens 20 bis 30 Minuten zugedeckt schwach köcheln lassen. Die Reiskörner sollen aufplatzen. Die Suppe soll wässrig-weisslich sein. Diese Suppe wird am Morgen frisch zubereitet. Trotz der relativ langen Kochzeit, die sie besonders leicht verdaulich macht, lohnt es sich, Sie zu testen.