

Feng Shui Küche

energiereiche und elementegerechte Ernährung

Suchen Sie auch bei Ihrer Ernährung nach einem neuen, ganzheitlichen Weg zu mehr Energie, Harmonie und auch Lebenskraft. Dabei stehen nicht die westlichen Ernährungsweisen wie Kalorien, Kohlenhydrate, Vitamine und Fette im Vordergrund, sondern die energetischen und thermischen Wirkungen der Nahrungsmittel auf den Körper.

Die Wirkungen von Yin- und Yang-Qualitäten der Nahrungsmittel auf den Organismus spielen bei der chinesischen Kochphilosophie eine gravierende Rolle. Es wird immer ein Ausgleich angestrebt. Frische, unverfälschte und unbehandelte natürliche Nahrungsmittel, die unter energetischen Gesichtspunkten optimal zubereitet werden, sind elementare Voraussetzungen für eine gesunde, energiereiche, vollwertige Ernährung.

Für die Oberflächlichkeit, die bei der Auswahl von Nahrungsmitteln in der westlichen Welt vorherrscht, haben die Chinesen kaum Verständnis.

Denn auch bei der Auswahl der Nahrungsmittel gehen die Chinesen sehr viel ganzheitlicher vor, indem sie zum Beispiel neben den Energiewerten auch auf den Geschmack, die Schwingung und Temperaturwirkung, die durch die Nahrung erzeugt wird, sowie auch auf die Zubereitungsart achten. Chinesen besitzen für jedes Leiden und jede Krankheit ein bestimmtes Lebensmittel und sind auch der festen Überzeugung, dass eine ausgewogene Yin- und Yang-Ernährung gegen Hautprobleme hilft, Pölsterchen verschwinden lässt und den Körper mit positiver Energie versorgt.

風 Feng Shui - ein Wohlfühlgarant 水

Energiereiche und elementegerechte Ernährungsformen aus dem Reich der Mitte finden auch in Europa nicht rein zufällig immer mehr Anhänger. Wie wichtig eine gesunde Ernährung für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Menschen, besonders eines kreativ schaffenden Menschen, ist, kann man nicht treffender sagen als mit dem bekannten Sprichwort: „Du bist, was du isst.“

Die Feng Shui-Ernährungslehre teilt Lebensmittel nach Temperatur und Geschmack ein. Nahrung kann im Körper „warm“ (Yang) oder „kalt“ (Yin) wirken. Und nach der Fünf-Elemente-Lehre ist die Nahrung in fünf Geschmacksrichtungen gruppiert, die wiederum jeweils ein bestimmtes Körperorgan repräsentieren:

Feuer	–	bitter	–	Herz, Dünndarm
Erde	–	süß	–	Milz, Magen
Metall	–	scharf	–	Lunge, Dickdarm
Wasser	–	salzig	–	Niere, Blase
Holz	–	sauer	–	Leber, Gallenblase

Eine ausgewogene Ernährung enthält von allem etwas.

- ☯ Wenn Frauen zu Cellulite, kalten Händen und Füßen neigen, so ist das fast immer ein Zeichen von mangelnder Yang-Wärme und Störungen der Milz. Hier sollten Frauen viel erwärmende Speisen, wie erwärmendes Yang-Getreide und -Gemüse essen.
- ☯ Wenn Ihnen ständig kalt ist, sollten Sie, um die Milz zu stärken, zumindest erwärmenden Tee (Ingwertee) dazu trinken.

風 Feng Shui - ein Wohlfühlgarant 水

- ☯ Wenn Frauen zu Bluthochdruck neigen, kann dies im Gegensatz dazu ein Zeichen von zu viel Yang-Wärme sein. Hier sind Yin-Speisen angesagt: Yin-Gemüse, Obst wie Bananen, Äpfel, Orangen Und Blattsalate, denn das sind abkühlende Speisen (Yin).

Die Lebensenergie (Ch'i) wird durch pflanzliche Nahrung besonders schnell angeregt. Aber bitte: wenig Alkohol, Kaffee und Zucker! Kaffee ist übrigens Yin, mehr als eine Tasse pro Tag schwächt Ihre Energie. Auch wenig Wasser trinken ist Yin. Beides zusammen ist doppelt schlecht.

So wie jeder Mensch und jeder Gegenstand bestimmte Schwingungen aussendet, schwingen auch die Speisen, die wir verzehren. Umso wichtiger ist es, frische und vollwertige heimische Nahrungsmittel der jeweiligen Saison zu essen, da sie die für uns optimale und passende Nahrung sind. So wachsen nicht rein zufällig gewisse Nahrungsmittel hier und ganz andere wiederum in Afrika.

Es ist auch ratsam, möglichst saisonale Speisen zu essen, die zur entsprechenden Jahreszeit wachsen. Beispiel: Essen Sie keine Erdbeeren im Winter oder Kohlsorten im Sommer.

Alles, was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unseren Energiehaushalt und unser Wohlbefinden, also sollten wir diesem Thema große Beachtung schenken. Die Chinesen gehören zu den gesündesten Menschen und werden weltweit am ältesten. Nicht zuletzt wegen ihrer fettarmen Ernährung und energiereichen Zubereitungsformen wie hauptsächlich Garen oder Dünsten. Wir alle kennen den auch in Europa immer beliebter werdenden Wok. Der Wok gart die Lebensmittel durch gleichmäßige Hitzeeinwirkung und kocht somit die Mahlzeit nicht „tot“. Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.

Die Chinesen bringen jedes Lebensmittel in Zusammenhang mit einer

bestimmten Heilwirkung. Das Ch'i wird der Atemluft und der Nahrung entzogen und den Organen über Energieleitbahnen (Meridiane und Blutbahnen) zugeführt.

Hierzu empfehle ich ausführliche Literatur wie beispielsweise „Das Fünf Elemente Kochbuch“ oder „Die Tao-Diät“.

Wir beschränken uns hier auf eine Kurzübersicht, was die Nahrungsmittel nach der Fünf-Elemente-Lehre bewirken, sowie eine kleine Auswahl verschiedener Lebensmittel.

Holz – bewahrt Säfte, zieht zusammen zum Beispiel Huhn, Ente, Dinkel, Weizen, Dickmilch, Frischkäse, Tomate, Zitrone, Kirschsafft, Champagner, Weißwein, Weizenbier

Feuer – trocknet aus, leitet (Ch'i Energie) nach unten zum Beispiel gegrilltes Fleisch, Lamm, Buchweizen, Schafskäse, Roggen, Feldsalat, grüner Tee, Schwarztee, Rotwein, Cognac

Erde – entspannt, befeuchtet, verteilt, baut Ch'i auf zum Beispiel Zimt, Fenchel, süßer Reis, Kürbis, Rosinen, Likör, Hirse, Mais, Möhren, Kuhmilch, Käse, Gerste, Malzbier, Traubensaft, Apfel, Sonnenblumenkerne, Olivenöl

Metall – löst Stagnation, leitet nach oben zum Beispiel Chili, Curry, Hafer, Wild, Fleisch, Frühlingszwiebel, Käse, Ingwer, Basilikum, Reis, Pfefferminztee, Gans, Pute, Korn

風 Feng Shui - ein Wohlfühlgarant 水

Wasser – weicht auf, leitet nach unten zum Beispiel Fisch, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Salz, Sojasoße, Mineralwasser, Weißwein
Bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten sollte kein Element ignoriert werden.

Die Mahlzeiten sollten möglichst abwechslungsreich und innerhalb der Fünf-Elemente-Nahrungsmittelgruppen gut gemischt und energiereich zubereitet werden. Ausgewogenheit zwischen allen Elementen ist oberstes Gebot.

Gesunde Nahrung und täglich mindestens zwei Liter natürliches, gutes Wasser bedeuten in erster Linie Gesundheit, aber natürlich auch eine gesteigerte Vitalität und Leistungsfähigkeit, die Ihren Aktivitäten zugute kommt.

Auszüge aus dem Buch Feng Shui für Frauen, welches im Buchhandel oder z.B. bei Amazon erhältlich ist.



Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihre

Sonja Löbbert