

Nach chinesischer Sicht sind wir von den fünf Elementen umgeben und ebensolche wirken in uns.

Wenn jedoch ein Element im Ungleichgewicht ist, steht dieses mit den anderen Elemente in Wechselwirkung.

Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser nähren und kontrollieren sich gleichermaßen.

Wenn nun nicht genügend Holz zur Verfügung steht kann das Feuer nicht brennen. Dieses Prinzip lässt sich auch auf die Ernährung übertragen. Da jedes Nahrungsmittel einem Element zugeordnet wird, ist es außerordentlich sinnvoll, die Mahlzeiten so zu gestalten, dass jedes solches im harmonischen Verhältnis zugeführt wird. So kann der ewige Kreislauf in bekömmlichem Maße in Gang gehalten werden.

Ihr Körper kann Ihnen dies mit mehr Vitalität, Lebenskraft, psychischem Wohlbefinden und noch einigem anderen danken.

Unser Essen soll lecker schmecken und gut bekömmlich sein.

Es soll ohne großen Aufwand mit saisonalen (und regionalen) Nahrungsmitteln zubereitet werden können.

Dreh- und Angelpunkt einer guten Gesundheit ist eine „starke Mitte“, die sich in einer guten Verdauungskraft äußert. Indem wir das Essen nach der 5 Elemente Ernährung bekömmlich zubereiten, sorgen wir für eine gute Verdauung und einen funktionstüchtigen Stoffwechsel. Durch hochwertige Mahlzeiten, die unser Organismus optimal verwerten kann, steigern wir unsere Vitalität und Lebenskraft. Wir können dies selbst spüren, wenn uns die Speisen geistig fit halten, statt dass sie uns ermüden. Eine gute Verdauung stärkt die Abwehrkraft und fördert die innere Ausgeglichenheit und den erholsamen Schlaf.

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel werden der Gesundheitszustand, die Lebensumstände und Gewohnheiten jedes Einzelnen berücksichtigt. So wird deutlich, dass pauschale Ernährungsempfehlungen kaum einen Sinn ergeben. Dennoch können auch bei Familien oder Wohngemeinschaften die unterschiedlichen Bedürfnisse in der Ernährungsweise berücksichtigt und praktikable Umsetzungsmöglichkeiten gefunden werden.

Jedes Nahrungsmittel hat bestimmte Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, da es durch eine ganz spezifische Mischung von Eigenschaften charakterisiert ist.

Zu diesen Eigenschaften zählen z.B.

die Fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) das Temperaturverhalten (wärmend, neutral, kühlend) die Farbe und die Konsistenz der Nahrung

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten