Ernährungsvorschläge bei Schleim- und Feuchtigkeit

Feuchtigkeit und Schleim

Symptome:
wie Milz-Qi Mangel zusätzlich, Schweregefühl, nässende Hautausschläge, Gedunsenheit, Ödeme, Verschleimung des Atemtraktes, Heuschnupfen, Allergien, Ausfluss, Pilzinfektionen, Sinusitis, häufige Infektionen, Ablagerungen in den Gelenken, gutartige Geschwulste...

Ursachen:
wie bei Milz-Qi Mangel
zusätzlich Alkoholkonsum, üppiges fettes Essen, zu viele Milchprodukte, Zucker

Lebensführung und Ernährung zur Stärkung der Mitte und Ausleitung von Feuchtigkeit:

Allgemein:
wie Milz-Qi-Mangel

besonders darauf achten nicht zu spät zu essen, Fettes und üppiges Essen strikt meiden und kein Alkohol konsumieren besonders Bier und Hochprozentiges.
nicht zu viele heiße scharfe Gewürze, weil das die Feuchtigkeit zusätzlich erhitzen würde, wenig Fleischgerichte, wenig Nüsse

Trockene Nahrung bevorzugen also wenig Suppen, Soßen, Breie

Ernährung:

grundsätzlich wie Milz-Qi-Mangel

den faden, neutralen Geschmack bevorzugen und mit bitter ergänzen

besonders gut um Feuchtigkeit auszuleiten:
Buchweizen, Adzukibohnen, Mungbohnen, grüner Tee, Löwenzahn, Artischocke, Chicorée, Pilze

Trinken:
Soviel der Durst verlangt.
Warme Getränke, gekochtes Wasser am besten mit einem Stück Ingwer, Maisbarttee,
kaltes Mineralwasser, Säfte und Milch gänzlich meiden.

Ausleitungstage:

Getreide mit gekochtem Gemüse oder Hülsenfrüchte kombinieren und für einige Tage als alleinige Nahrung zu sich nehmen, wenig-bis kein Fett verwenden, kaum Salz

z.B. Buchweizen, Dinkel, Reis in Kombination mit gekochtem Gemüse wie z.B. Sellerie, Champignons, Broccoli, Fenchel und/oder Hülsenfrüchte.

Den Saft aus den gekochten Adzukibohnen trinken.
Löwenzahntee oder Löwenzahnsaft, Artischockensaft, grüner Tee.

Wenig salzen, sehr wenig gutes Olivenöl verwenden, würzen mit Dill, etwas Pfeffer, Basilikum, Lorbeer, Liebstöckel, Kardamon, Kümmel, Fenchel

Ölziehkur: Jeden Morgen und Abend mit ca. 1 Eßl. Sonnenblumenöl 1-2 Minuten lang die Mundhöhle spülen dann ausspucken.

© Naturheilpraxis, Konstantina Vrontou, Schleißheimerst. 180, 80797 München, Tel.: 089/47027259