

## Ernährungsvorschläge um die Mitte und das Qi zu stärken

### **Milz-Qi-Schwäche**

#### **Symptome:**

Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Blähungen, Völlegefühl, breiiger Stuhl, Appetitlosigkeit, Heißhunger auf Süßes, Bindegewebsschwäche, Unlust

#### **Ursachen:**

falsche Ernährung: zu viel Rohkost, zu spätes Essen, zu wenig oder zu viel Essen, Fast-food, Fertigprodukte, Konserven, Tiefkühlkost, selten warme regelmäßige Mahlzeiten, zu viel Kopfarbeit, Grübeln und Sorgen, zu viele Milch und Milchprodukte

#### **Lebensführung und Ernährung zur Stärkung der Mitte:**

„man sollte zu warme, allzu reichliche Speisen und eine feuchte Umgebung vermeiden“  
(Su wen, Klassiker der chinesischen Medizin)

„...Milz muss mittels süßer Kräuter harmonisiert oder tonisiert und mittels bitterer Kräuter sediert werden...“ (Su wen)

#### **Allgemein:**

Bewegung als Ausgleich bei zu viel Kopfarbeit und sitzender Tätigkeit.

Regelmäßige Mahlzeiten, nicht zu spät einnehmen

Fettes und Süßes Meiden

Rohkost meiden

Fertigprodukte, Fast-Food, Tiefkühlkost und Milchprodukte meiden

bei Allergieneigung auch Weizenmehlprodukte meiden

energetisch zu heiße und zu scharfe Nahrungsmittel meiden also keine Extreme

zu üppiges Essen meiden

**Ernährung:** mindestens 1 warme Mahlzeit am Tag, idealerweise alle Mahlzeiten warm

**warm -neutrale Lebensmittel bevorzugen besonders die Wandlungsphase Erde, also den süßen Geschmack**

Süßreis, Sago, Gerste, Hafer, Amarant, Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, gekochtes und gedämpftes Gemüse besonders, Kürbis, Fenchel, Kohl, Huhn, Fisch, Rindfleisch...

erfrischende Nahrungsmittel können in Maßen hinzu genommen werden besonders in erwärmten und gekochtem Zustand und in Kombination mit warm-scharf (siehe unten):

Broccoli, Zucchini, Äpfel, Birnen, Dinkel, Champignon, Blumenkohl, Paprika, Tofu...

#### **wichtig:**

warm- scharfe Nahrungsmittel und Gewürze mäßig hinzunehmen um die Mitte zu bewegen und anzuregen oder um energetisch kalte Nahrungsmittel auszugleichen:

Lauch, Zwiebel, Liebstöckel, Basilikum, Kümmel, Pfeffer, Zimt, Fenchel, Dill, Ingwer, Kardamon, Knoblauch, Lorbeer....

#### **Trinken:**

Soviel der Durst verlangt.

Warme Getränke, gekochtes Wasser am besten mit einem Stück Ingwer, Maisbarttee, Fencheltee

kaltes Mineralwasser, Säfte und Milch gänzlich meiden.