

Ernährungsvorschläge zum Blut- und Yinaufbau

Blutmangel

Symptome:

Blässe, Müdigkeit, schwache Menstruation, wässriges Blut, ausbleibende Menstruation, leichte Menstruationsschmerzen, trockene Augen, trockene Schleimhäute, Taubheitsgefühle, Schwindel, brüchige Nägel, Babyblues, Traurigkeit, Empfindlichkeit, Weinerlichkeit, Depression, welke faltige Haut

Ursachen:

Blutverlust, emotionale Belastungen, unglücklich Sein, geringe Nachproduktion durch Ernährung (Milz-Qi-Mangel, zu geringe Nahrungszufuhr oder zu minderwertige Nahrung)

Lebensführung und Ernährung zur Stärkung des Blutes

Allgemein:

Blutungen stoppen, starke häufige Menstruationsblutungen behandeln lassen

genügend Essen

Schwitzen durch Saunagänge vermeiden

Tabak, Kaffee, hochprozentigen Alkohol, Yogitee, scharfes Essen meiden

Flüssige Nahrungsmittel mit viel Wasser gekocht, Suppen, Kompotte, Breie und Grützen sind förderlich

Ernährung:

grundsätzlich Milz-Qi aufbauend aber nicht so warm eher erfrischend – kühl
außer bei starken Kältezeichen dann eher energetisch warme Nahrungsmittel bevorzugen

zusätzlich:

süß-sauer in Kombination ist blutaufbauend
energetisch: kühl-neutral, teilweise warme Nahrung wählen
zu Scharfes, Heißes und Bitteres verbrauchen das Blut, also meiden

Hühner- und Fleischsuppen, Eier, Reis, Dinkel, Amarant, Möhren, Kartoffeln, Sellerie, Mangold, rote Beete, Aubergine, grüne Bohnen, Nüsse, Trauben, Ananas, Pflaumen, Apfel, Brennnessel, Majoran, Estragon, Safran, Petersilie

Trinken:

Soviel der Durst verlangt.

Frischer Ingwersaft mit Zitrone und Honig in Wasser,

Brennnesseltee, Traubensaft, warme Getränke, Apfelschorle, Kirschschorle, Fruchtetee, Hibiskustee

stärkerer Yin-Mangel:

Leinsamen, Sojabohnen, Tofu, Aloe Vera, Sprossen, schwarzer Sesam, Algen, Reishi, Eigelb, Hopfen, Spirulina, Sojasauce, Miso, Salz in Maßen