

Food: Aufbau des Milz-Qi – die Mitte stärken und das Verdauungsfeuer aktivieren

Die Milz ist die Wurzel der Gesundheit. Deshalb steht ihre Verdauungskraft im Mittelpunkt der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz: TCM), da sie für die Umwandlung von Nahrung in Qi, also Lebensenergie, zuständig ist. Wenn die Milz also gut funktioniert, ist ein gute Basis für die gesamte Gesundheit gelegt.

Damit Dein Körper so wenig kostbares Qi wie nur irgendwie möglich für seine Verdauungs- und Resorptionsprozess aufwenden muss, wird viel Warmes und Gekochtes empfohlen, z.B. warmes Frühstück, gekochtes Mittagessen, warmes Abendessen. Alle thermisch kalten Nahrungsmittel werden stark reduziert oder gemieden

WIE ÄUßERT SICH NUN ABER SO EIN „MILZ-QI-MANGEL“ UND WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Durch eine Schwächung Deiner Mitte werden Müdigkeit, Nässe, Ablagerungen und Unverträglichkeiten gefördert. Energiemangel, Süßhunger und Verdauungsbeschwerden sind typische Symptome eines Milz-Qi-Mangels.

Tatsächlich gibt es bestimmte Lebensmittel sowie Essensgewohnheiten, die sich *negativ* bzw. *positiv* auf das *Milz-Qi* auswirken.

▪ Folgende Nahrungsmittel & Essensgewohnheiten wirken sich *negativ* auf das Milz-Qi aus, da sie Deine Mitte schwächen:

- ❖ Milchprodukte
- ❖ Südfrüchte, zu viel Obst
- ❖ Rohkost
- ❖ Brot
- ❖ Fertigprodukte
- ❖ Industriell erzeugte Nahrung/stark verarbeitete Produkte (z.B. Wurst)
- ❖ Süßigkeiten
- ❖ Limonaden, eiskalte Getränke
- ❖ Kaltes Essen (Brötchen, Salate)
- ❖ Tiefkühlkost
- ❖ Zu viel Fettiges, Gebratenes, Frittiertes
- ❖ Lebensmittel in der Mikrowelle aufwärmen/erhitzen
- ❖ Das Frühstück auslassen
- ❖ Unregelmäßiges Essen oder Hungern
- ❖ Alkohol

Weiter geht es auf der
nächsten Seite

Food: Aufbau des Milz-Qi – die Mitte stärken und das Verdauungsfeuer aktivieren

WIE LÄSST SICH DAS MILZ-QI NUN ABER POSITIVE BEEINFLUSSEN?

- Die Milz liebt es „warm und trocken“. Nahrungsmittel, die Dein Milz-Qi stärken können, sind z.B.:

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ❖ Datteln | ❖ Kichererbsen |
| ❖ Fenchel | ❖ Kürbis |
| ❖ Gerste | ❖ Linsen |
| ❖ Hafer | ❖ Maroni |
| ❖ Hirse | ❖ Pastinake |
| ❖ Honig | ❖ Reis (jede Sorte) |
| ❖ Huhn | ❖ Sellerie (Knolle) |
| ❖ Karotten | ❖ Süßkartoffeln |
| ❖ Kohlsprossen (Rosenkohl) | ❖ Kartoffel |
| ❖ Trockenfrüchte | ❖ Nüsse und Samen |

Weitere Tipps:

- I. Frühstücke jeden Tag, am besten etwas Warmes.
- II. Iss weniger Brotmahlzeiten und versuche, Rohkost zu reduzieren.
- III. Versuche, mindestens zwei gekochte Mahlzeiten am Tag zu essen.
- IV. Iss öfter eine Auswahl der oben aufgelisteten milzstärkenden Lebensmittel
- V. Würze Deine Speisen mit *verdauungsfördernden* Gewürzen wie Kümmel und Kardamom. Weitere hilfreiche Gewürze und Kräuter sind: Rosmarin, Thymian, Majoran, frischer Ingwer, Lorbeer, (Kreuz-)Kümmel, Fenchel(samen), Orangenschale (getrocknet), Sternanis, getrockneter Koriander.
- VI. Magst du vielleicht Ingwer- oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee? (Letzterer schmeckt besser, als er klingt ☺). Beides ist wohltuend für dein Milz-Qi.
- VII. Generell gilt: Die *Regelmäßigkeit* ist wichtiger als die Menge, d.h. zum Beispiel lieber kleine Mengen an Gewürzen verwenden und ein bis zwei Tassen Tee am Tag, dafür aber über einen längeren Zeitraum.

