



Lielisloo 47 / 8965 Berikon / Tel. 079 381 09 12
bernet@touchforbalance.ch / touchforbalance.ch

Die Milz ist die Wurzel der Gesundheit

Deshalb steht die Verdauungskraft im Mittelpunkt der Ernährung nach Traditionell Chinesischer Medizin (TCM).

Wenn sie gut funktioniert, also deine Milz glücklich und zufrieden ist, bestehen gute Chancen, dass du auch insgesamt gesund bist.

Neben dem regelmäßigen, warmem Essen gibt es auch bestimmte Nahrungsmittel, die die Milz stärken.

Die Milz ist zuständig für die Umwandlung von Nahrung in Qi, also Lebensenergie, und wird besonders gestärkt durch regelmässige, warme Mahlzeiten, die in Ruhe eingenommen werden.

Wenn die Milz nicht gut arbeitet, bekommen wir also unweigerlich einen allgemeinen Qi-Mangel, werden müde und fühlen uns geschwächt.

In der Folge geraten dann auch die anderen Organe in einen Mangel, zuallererst die Lunge, das "Kind" der Milz. Danach auch Nieren, Leber und Herz.

Folgende Symptome weisen auf Milz-Qi-Mangel hin:

- Energiemangel und starke Müdigkeit
- starkes Bedürfnis nach dem süßen Geschmack
- Neigung zu Blähungen und breiigem Stuhl/Durchfall
- Cellulite, Krampfadern, Besenreißer
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Blässe
- Infektanfälligkeit
- Hämorrhoiden oder Varizen
- dumpfe Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- häufiges Grübeln und "Denken im Kreis"

Um deine «Mitte» optimal zu unterstützen, spielt deine Ernährung eine zentrale Rolle.

Wenn unsere Mitte stark und gut genährt ist, sind wir resistenter gegenüber körperlichen und seelischen Belastungen.

Nachfolgend ein paar Vorschläge, wie du deine Milz- und Magenenergie stärken kannst.

Frühstück

Hirse-, Hafer- oder Dinkelflocken mit Früchten im Wasser köcheln (Porridge)

Alternative: Kokoswasser, Reis-, Kokos-, Mandelmilch oder quellen lassen in Heisswasser

Mit Nüssen, Samen, Kernen (und Früchten) garnieren

Ohne zusätzliches Süssen. Wenn, dann mit Ahornsirup oder Rohrohrzucker

Knäckebrot oder getoastetes Brot (kein Toastbrot) mit Aufstrich von Alnatura, Magerquark, Butter, wenig Honig oder Konfi, Beeren

Zum Trinken: Wasser, Kräutertee, Ingwertee, (Getreide)kaffee

Mittagessen

Bio, saisonal, regional, frisch!

Gemüse als Hauptbestandteil, dazu etwas Reis, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte

Salate garnieren mit Nüssen, Kernen, Samen

Fisch/ Fleisch 2-3x pro Woche

Abendessen

Gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppen- und Eintöpfe, Hülsenfrüchte, Früchtekompott

Abends keine Rohkost!

Snacks

Früchte, Nüsse, Trockenobst, Reiswaffeln