

QIBOLI Feuchte Hitze und Stoffwechselltypen

Ernährung Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase

Therapeutische Zielsetzung:

- Feuchtigkeit und Hitze ausleiten
- Qi in Bewegung bringen
- Mitte stärken

Vermeiden:

- Ernährungsstil: regelmäßiger, übermäßiger Alkoholgenuß; minderwertige, unbedömmliche Nahrungsmittel wie denaturierte Nahrung, Tiefkühlkost, Fastfood, Fertiggerichte; zu üppige Mahlzeiten, besonders am Abend
- Kaffee, Cocktails, Fabrikzucker, Süßigkeiten, Rohkost, Milchprodukte, fette Speisen, Frittiertes, mit Käse überbackene Speisen, große Mengen Eier, Lammfleisch, scharf-heiße und -warme Gewürze, zu salzige Nahrungsmittel (Wurst, Käse, Schinken, Geräuchertes, Pizza)
- Kombination: süß-fett (Schokolade, Torten); salzig-fett (Salami, Käsekrainer, Kabanossi)
- Kein bzw. wenig rotes Fleisch, Rind nur als Suppe
- Nicht nach 19 Uhr essen

Empfehlenswert:

Getreide:

- Reis, Gerste, Weizengrieß, Gerstengraupen, Buchweizen, Yi Yi Ren, Polenta, Adukibohnen (mit Algen ohne Salz kochen, mit Salbei, Bohnenkraut, Estragon, Orangenschalen eventl. Asafötida würzen, tgl.3x 1 EL)

Gemüse/Obst:

- Karotten, alle Kohlsorten, Stangensellerie, Artischocken, Kohlrabi, Chicorée, bittere Blattsalate, gedünstete Äpfel und Birnen, Sprossen aller Art (4 Tage gekeimt), Champignons, Melanzani

Fleisch/Fisch:

- Gedünstet und in kleinen Mengen

Gewürze/Kräuter:

- Frische Kräuter, Zitronenschale, Koriander, Kardamom, Kresse, Rucola

Getränke:

- Gerstenwasser, Löwenzahnwurzel, Leberglätte Tee, Grüner Tee, Ringelblütentee, Benediktenkrauttee

Sonstiges:

- Orangenschalen, Enzianwurzel (wenn Hitze überwiegt - Verstopfung), Algen, Alfalfa-Sprossen, Kuzu

Der gute Rat:

- Reis und gedämpftes Gemüse als Hauptnahrungsquelle
- Reiskur mit Karotten, Kohlrabi, Kresse, Champignon, Chicoree, Leberglätte Tee (kühlt, transformiert Feuchtigkeit)
- Reisbrei mit Yi Yi Ren tgl. (Yi Yi Ren, Samen Coicis, chinesische Nacktgerste)
- Dämpfen, blanchieren, kochen ohne Fett, wenig Rohkost
- Nicht überessen (bei 80% aufhören)
- Leberglättete: gleiche Teile Schafgarbe, Berberitzenrinde, Wermut, Pfefferminz, 1 TL auf 1 Tasse, ½ Tasse vor dem Essen, ½ Tasse nach dem Essen, 6 Wochen lang

Achtung! Diese Maßnahmen sind ein Beispiel aus meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach TCM für das Ungleichgewicht „Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase“. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du alle Maßnahmen zusätzlich auf deinen individuellen Stoffwechselltyp und deine TCM Diagnose abstimmt.