

DIE 21 BESTEN LEBENSMITTEL

*Essen genießen
mit gutem Bauchgefühl*

OHNE BLÄHUNGEN &
VERDAUUNGSSTÖRUNGEN



Autor: © Martina Tripold-Pratscher
Ernährungsberatung nach TCM mit Zungendiagnose,
Systemisches Coaching und Psychologische Beratung

Mehr unter Infos unter www.gelassen-vital.at



Hallo, ich begrüße dich recht herzlich!

Auch wenn der Grund, weshalb du meine Lebensmittel-Liste dir gesichert hast, nicht erfreulich ist. Verdauungsstörungen wie Blähungen, Blähbauch und Völlegefühl nach dem Essen kenne ich zu gut.

Als mich kurz erzählen, weshalb ich diese Liste erstellt habe. Durch meine Unverträglichkeiten und Neurodermitis-Erkrankung plagten mich diese Zustände regelmässig. Gedanken wie „Was tut meinem Bauch wirklich gut, was kann ich bedenkenlos essen“ waren ständig da. Kennst du das auch?

Sehr viele alternative Therapieformen haben ich aufgesucht, in manchen habe ich mich selbst ausbilden lassen und unzählige Bücher dazu gelesen. Viel Geld hat es mir gekostet. Viel Zeit mit Frust und Unwissenheit verbracht.

Hätte mir damals vor 10 Jahren jemand gesagt, ich werde mal zu 98 % beschwerdefrei sein, hätte ich es mir nie erträumen können. War mir der Normalzustand gänzlich fremd geworden. Essen und kochen war und ist für mich seit der Zeit als ich zur Hotelfach-kauffrau ausgebildet wurde ein voller Genuss!



Als mein jüngster Sohn im Kindergartenalter über Nacht plötzlich Hautquaddeln (Nesselsucht durch Candida-Pilzbefall) bekam, musste ich mich dem mühevollen Thema "Was koche ich. Was darf ich nicht kochen" wieder intensiv zu wenden. Wo ein Flucht da auch eine Segen, so bestätige ich das heute.

In meiner Ohnmacht ergab es sich Gott sei Dank, dass ich die Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin startete. Und siehe da: Mein Sohn und ich wurden so gut wie beschwerdefrei innerhalb von 1, 5 Jahren bis zum Ende der Ausbildung.

Was haben wir richtig gemacht?

Durch das Verstehen, wie Lebensmittel in unserem Organismus aus TCM-Sicht wirken, wie sie unsere Verdauung fördern oder schwächen, was ich und auch der Laie an der Zunge erkennen kann, um rechtzeitig gegenzusteuern bevor wieder ein Schub ausbricht.

In meinem Online-Gesundheitsprogramm „Die ganzheitliche Verdauungsformel“ schule ich im Detail all dieses Wissen, was im Alltag von Nöten ist um das Gleichgewicht selbst mit alltäglichen Mittel wieder herzustellen.

Lies dir die 21 Lebensmittel-Liste durch,

achte auf deren unterschiedliche Wirkung und erkenne deine – wenn auch bescheidenen – Möglichkeiten durch bewusstes Ernähren um deine Verdauung selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Körperbaustoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind der Benzin für unseren Körper.

Körper-Baustoff: Kohlenhydrate

Um optimal gesättigt und sich wohlig genährt zu fühlen, braucht unser Körper, je nach individuellem Stoffwechsel, die richtige Zusammen-setzung von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten.

Die letzteren braucht unser Körper für unsere Kommandozentrale Gehirn und für die Muskeln. Typisch ist der süße Geschmack, welcher exzellent mit "gesundem" Süß mit Speisen aus Getreide, Gemüse und Obst zugeführt werden kann.

Gerste

Die Gerste sind bei uns keine übliche Speisezutat. Gerste harmonisiert unseren Magen, entgiftet und beseitigt dort die Hitze. Befeuchtet Trockenheit und nähert die Körpersäfte. Gut bei Magen Probleme und Darmschleimhaut.

Hafer

Hafer hat die thermische Wirkung unsere Mitte zu erwärmen und wach zu machen. Deshalb sollte unruhige Menschen abends nicht mehr essen. Als Hafer Porridge in den englischen Breiten als Frühstücksbrei bekannt, stärkt bei Nervenschwäche und Abgeschlagenheit

Hirse

Hirse ist bekannt für seine Bindegewebes stärkende Wirkung, wirkt basisch im Körper durch viele Mineralstoffe. Trocknet Feuchtigkeit und transformiert Schleim.

Polenta / Mais

Der Maisgries schmeckt leicht süßlich. Auch Polenta genannt, ist er eine hervorragende Zutat im Frühstücksbrei und als Beilage. Wichtig zu wissen ist, immer Bioqualität zu nehmen weil er gerne die Pestizide aus dem Erdboden mit aufnimmt.

Quinoa

Dem kleinen Korn, ursprünglich von Südamerika, wird nachgesagt, dass viel Vitamin B in ihm steckt. Es vertreibt Kälte im Bauch und unterstützt die Mitte.

Reis

Dieses Getreide belebt die Lebensenergie, unterstützt unsere Verdauungsmitte, das Ausscheiden von schlechten Flüssigkeiten und beseitigt Durchfall.

Datteln

Diese Vitalstoff-Bombe harmonisiert unsere Mitte, nährt hat unser Yin und das Blut. Der süße Geschmack ist ein Genuss, welcher unser Herz beruhigt und bei Schwäche und der Schöpfung wieder aufbaut.

Zitrone

Der saure Geschmack wirkt im Körper basisch, hilft Gifte im Körper aus zu leiten, unterstützt bei die Darmflora und bei Infektionskrankheiten. Wirkt ausgleichend für innere Hitze mit Durchfall und bei Sommergrippe.



Fenchel

Die Fenchelknolle mit einem lieblichen Geschmack, harmonisiert unsere Mitte und die Verdauungskraft. Durch seine erwärmende Wirkung im Bauch, hilft er auch Schleim auszuscheiden.

Karotten / Möhren

Die Karotte hat denn leicht süßlichen Geschmack, wird auch als Gensingen des Westens bezeichnet. Seine Orange Farbe zeugt von viel Vitamin A und E, fördert alle Arten von Haut und Schleimhäute im Körper und stärkt unsere Verdauungsmittle.

Kartoffel

Diese Wunderknolle ist bekannt für seinen basische Wirkung im Körper, stärkt Milz - und Magen Energie, trocknet sogenannte schlechte Feuchtigkeit im Körper und entgiftet.

Kürbis

Kürbis nährt und stärkt unsere Mitte, wärmt von innen heraus und harmonisiert. Baut nach anstrengenden Phasen wieder Lebensenergie auf.

Maroni

Maroni harmonisieren die Nieren- und Verdauungskraft. Gut bei Erschöpfung, Untergewicht und Auszehrung. Bei zu weichen Stuhl und Darmflorastörungen sowie Muskel- und Sehnenschwäche.

Pastinaken

Die weiße Wurzel reguliert den Magen und die Verdauungskraft. Der zarte süße Geschmack ist charakteristisch und stärkt unsere Mitte.

Rote Rüben / Rote Beete

Die rote Rübe zeigt mit der Farbe schon auf wo sie wunderbar einwirkt, sie nährt, stärkt den Blutaufbau, wirkt regulierend auf Magen.

Sellerieknolle

Nährt und stärkt unsere Mitte, wärmt von innen heraus und harmonisiert. Baut nach anstrengenden Phasen wieder Lebensenergie auf.

Süßkartoffel

Die Süßkartoffel gibt es in weiß und in oranger Farbe, wirkt förderlich auf unsere Darmperistaltik ein, baut Lebensenergie auf und stützt unsere Mitte, Stuhlgang regulierend, abführend bei hartem Stuhl.

Zucchini

Zucchini wirken Hitze in der Verdauung entgegen, bei Magen-Übersäuerung und Schleimhautentzündungen, bei Blutzuckerschwankungen, schlechter Feuchtigkeit im Körper, verlangsamter Darmperistaltik.



Körper-Baustoff: Eiweiße

Pflanzliches Eiweiß finden wir in Pilzen, Schwammerln und Erbse, so wie in den Hülsenfrüchten. Zum gut verdauen von Bohnen, Linsen und Kichererbsen braucht unser Körper Gewöhnung und ein gutes Verdauungsfeuer, eine starke Mitte nach TCM. Wärmende und karmidive Gewürze unterstützen die Verdauungskraft, ebenso entscheidend ist hier besonders die richtige Zubereitungsart.

Kichererbsen

Wie alle Hülsenfrüchte gemein haben, harmonisieren sie unsere Verdauungs- und Nieren Energie. Gut bei Darmträgheit und als Dickdarm Krebs Prophylaxe.

Eiweiße braucht unser Körper um unsere Zellen, Verdauungsenzyme, Hormone und andere Neurotransmitter für unsere Nervenkraft ordnungsgemäß auf- und einzubauen.

Milchprodukte von Kühen sind für empfindsame Bäuchlein oft weniger bekömmlich als die von Schafen und Ziegen. Eier, Fisch, Schalentiere und Fleisch sind weitere Eiweisslieferanten. Am bekömmlichsten sind:

Forelle

Dieser Süßwasserfisch harmonisiert die Körpermitte, wärmt den Magen, stärkt die Milz und die Nieren, vertreibt Kältegefühle. Gut bei Kurzatmigkeit, Appetitlosigkeit.

Huhn

Hühner in guter Qualität nährt unsere Uressenz, das so genannte Jing. Es unterstützt unsere Verdauungsmitte und beseitigt Kälte.

Allgemeine Erklärung zur TCM (Traditioneller Chinesischen Medizin):

a) Das Yin (= die Körpersäfte) & das Yang (= die Körperkraft & -energie) sind entscheidend, wie es sich auf unser Wohlbefinden auswirkt. Ausreichend Qi (Lebensenergie) zeigt sich in einem Zustand von lebendig, lebensfroh wie energievoll, vital und leistungsstark zu sein.

b) Essen wir energiearme Lebensmittel mit schlechte Qualität, sowie Fertignahrung mit denaturierten Inhaltsstoffen, können wir nicht erwarten, dass sie uns ordnungsgemäss mit essentiellen Inhaltsstoffen versorgen. Auf die Qualität der Zutaten und die Zubereitungsart der Speisen kommt es an.

c) Essen wir Speisen, die nicht bekömmlich sind, liegen sie uns schwer im Magen, werden schlecht im Darm zersetzt, Vitalstoffe werden ebenso schlecht resorbiert bis gar nicht aufgenommen. Die Frage ist ob verbraucht oder unbrauchbare Stoffe aus dem Nahrungsbrei ausreichend ausgeschieden werden können. Ein Grundsatz der 3000-jährigen Ernährungslehre nach Traditionellen Chinesischen Medizin lautet:

"Du bist was du isst und was du verdauen kannst."

Auf dein Genießen beim Essen mit gutem Bauchgefühl,
das wünscht dir herzlichst

Martina

