

Barbara Temelie

Ernährung nach den Fünf Elementen

Wie Sie mit Freude und Genuß Ihre
Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft stärken

V E R L A G

 **n.7**

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage.....	9
Einleitung.....	11
Die chinesische Ernährungslehre im Westen.....	13
Die traditionelle chinesische Medizin.....	17
Die Langlebensphilosophie der Chinesen.....	20
Was ist Krankheit?.....	24
Das Yang des Körpers.....	25
Das Yin des Körpers.....	26
Wie schützt sich der Körper vor Krankheit?.....	28
Wie entsteht Krankheit?.....	30
Ausgewogenheit.....	31
Yang-Wurzel-Schwäche.....	32
Qi-Mangel.....	33
Yang-Mangel.....	34
Yin-Fülle.....	35
Falldarstellung.....	36
Yin-Wurzel-Schwäche.....	37
Blutmangel.....	38
Yin-Mangel.....	39
Yang-Fülle.....	40
Falldarstellung.....	40
Wichtige Anmerkung.....	41
Welche Rolle spielt Qi-reiche Nahrung?.....	43
Der geschmeidige Fluß des Qi.....	46
Inhaltsstoffe und Bekömmlichkeit.....	49

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel.....	52
Welchen Einfluß hat die thermische Wirkung auf den Organismus?.....	55
Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte.....	55
Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität.....	56
Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi.....	57
Getreide.....	57
Das Getreidekorn ist ein kleines Wunder.....	58
Getreide beruhigt den Geist.....	60
Fleisch.....	60
Hülsenfrüchte.....	63
Erfrischende Nahrungsmittel fördern den Blutaufbau.....	64
Das Kochen.....	66
Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze.....	67
Trinkwasser.....	69
Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel.....	70
Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung.....	74
Yangisieren und Yinisieren von Speisen.....	77
Das Yangisieren.....	77
Das Yinisieren.....	85
Die goldene Mitte.....	90
Die Fünf Elemente.....	93
Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.....	93
Holz.....	99
Die Organe Leber und Gallenblase.....	99
Emotionen und geistige Entsprechungen.....	101
Der bioklimatische Faktor Wind.....	104
Der saure Geschmack.....	104
Der Kontrollzyklus.....	107
Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus.....	110

Holz durchdringt Erde.....	110
Metall schneidet Holz.....	111
Feuer.....	113
Die Organe Herz und Dünndarm.....	113
Emotionen und geistige Entsprechungen.....	115
Der bioklimatische Faktor Hitze.....	118
Der bittere Geschmack.....	118
Der Kontrollzyklus.....	120
Erde.....	121
Das Organ Milz.....	122
Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten.....	124
Krank durch »gesunde Ernährung«.....	125
Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung .	127
Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle).....	127
Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen.....	128
Ernährungsstil.....	130
Emotionen und geistige Entsprechungen.....	132
Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit.....	133
Der süße Geschmack.....	134
Kinderernährung.....	140
Metall.....	142
Die Organe Lunge und Dickdarm.....	142
Emotionen und geistige Entsprechungen.....	145
Der bioklimatische Faktor Trockenheit.....	146
Der scharfe Geschmack.....	147
Wasser.....	150
Die Organe Nieren und Blase.....	151
Emotionen und geistige Entsprechungen.....	153
Die Kraft der Nieren stärken.....	157
Der bioklimatische Faktor Kälte.....	157
Der salzige Geschmack.....	158
Die Rolle des Trinkwassers.....	160

Liebe und Sexualität.....	163
Ursachen für den Frust mit der Lust.....	166
Wenn das Nierenfeuer nicht mehr lodert.....	167
Wenn die Quelle versiegt.....	170
Herzenskälte.....	172
Spröde Liebe.....	174
Qi-lose Nahrung, Tiefkühlkost und Mikrowelle.....	176
Typische Fälle aus der Praxis der Ernährungsberatung.....	179
Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Gefährlichkeit von Mikrowellenherden.....	182
Individuelle Richtlinien für die gesunde Ernährung.....	187
Qi-Mangel/Yang Mangel.....	187
Feuchtigkeit mit oder ohne Übergewicht.....	189
Übergewicht durch Feuchtigkeit und Hitze.....	191
Blutmangel / Yin Mangel.....	193
Yang-Fülle.....	195
Die Anwendung der Geschmacksrichtungen.....	197
Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen.....	198
Kochen nach Jahreszeit.....	199
Der richtige Kalender.....	203
Das Tüpfelchen auf dem ✨.....	204
Das Kochen im Zyklus der Elemente.....	204
Anhang.....	208
Mikrowellenforschung - weitere Ergebnisse.....	208
Dank.....	217
Literaturverzeichnis.....	218
Stichwortverzeichnis.....	219
Kontaktadressen.....	222