



Foto: © Rotus / PIXELIO

Die China-Diät

- Das Geheimnis gesunder Ernährung



Also fangen wir an und kommen wir gleich zur Sache: Wie oft haben Sie schon gehungert, sich mit Diät beschäftigt und sich als wahnsinnig „hässlich“, eben zu dick empfunden in Ihrem bisherigen Leben? Aber auch wenn nicht, könnte dieser Artikel interessant für Sie sein.

Kommen wir zunächst kurz zur Grundidee der alten Chinesischen Medizin. Sie ist entstanden durch die Forschung und Erfahrung alter chinesischer Qigong-Meister. Diese hatten einen Zugang zur „Lebensenergie“ des Universums, kurz „Qi“ genannt. Aus ihrer Erfahrung heraus entwickelten sie die Kräuterkunde, Akupunktur, Massage, Schröpfstechniken und eben auch Ernährungsrichtlinien. Sie wussten damals schon,

dass du bist, was du isst. Wenn du gesunde, frische Nahrung zu dir nimmst, wird es dir entsprechend gut gehen, wenn du „Müll“ in dich hineinschüttest, wird es dir schlecht gehen. An meiner Wortwahl merken Sie natürlich auch schon die psycho-emotionale Ebene des Ganzen. Wenn für Sie Ernährung ein lästiges Übel ist, dem Sie leider jeden Tag nachkommen müssen, dann beeinflusst dies auch schon die Zuträglichkeit der Nahrung und damit sofort Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie morgens schnell den Kaffee reinkippen, weil Sie wie immer zu spät aufgestanden sind, um dann mittags einen kleinen Salat zu sich zu nehmen und abends die Tiefkühlkost in der Mikrowelle warm zu machen oder sich mit ein paar Käsebrötchen vollzustopfen, so dürfen Sie sich

nicht wundern, wenn es Ihnen schlecht geht, Sie ewig müde sind, unkonzentriert, oft frieren und sich natürlich überall kleine und zumindest später dann auch große Fett- bzw. Wasserpolster zeigen. In Ihrem Spiegel und auf der Waage!

Gute, gesunde Ernährung sollte zu einem großen Teil gekocht, abwechslungsreich, der Jahreszeit angepasst, ausreichend, vielfältig, aber nicht zu viel, und frisch sein. Sie müssen sich auf alles freuen, was mit dem Essen zu tun hat. Sei es der Einkauf, vielleicht sogar der eigene Garten, die Zubereitung, das Speisen – einfach auf alles. Tun Sie alles, um diese Lust zur Entfaltung zu bringen!

Falls es Ihnen möglich ist, kaufen Sie frisch auf dem Markt beim Biostand ein! Ja, denn Sie sind, was Sie essen! Seien Sie es sich wert. Geben Sie sich nur das Beste und dies sind nun mal Nahrungsmittel aus dem kontrolliert-biologischen Anbau. Außerdem werden alle dort verkauften Waren geprüft und so schonend wie möglich verarbeitet. Ohne Zusätze und Gifte. Wer Fleisch isst, sollte noch mehr darauf achten, sehr gutes Fleisch mit Garantie zu kaufen, denn dort garantieren die Bauern neben Schadstofffreiheit auch einen würdigen Umgang mit den Tieren, was wiederum ebenfalls unsere Gesundheit positiv beeinflusst. Alles, was wir tun oder nicht tun, fällt auf uns zurück. Alle Angaben über bestimmte Wirkungen der diversen Lebensmittel beziehen sich ausschließlich auf Bio-Lebensmittel. Durch viele verschiedene Prozesse bei der Ernte, der Lagerung, der Weiterverarbeitung, dem Transport usw. geht ein Teil der Wirkung bei konventionellen Lebensmitteln verloren oder verändert sich, teilweise völlig.

Hier sei kurz erwähnt, dass ich vereinfache, was das Zeug hält. Kein Ballast an Theorie. Diejenigen die sich näher mit der chinesischen Theorie beschäftigen möchten, finden demnächst immer wieder Infos in unserem Magazin.

Weiter geht's!

Kaufen Sie die Nahrungsmittel aus Ihrer Region dann, wenn sie auch Saison haben. Hier und da die Ausnahme ist kein Problem, aber besonders die Südfrüchte oder gar Eis im Winter sind nur zwei Beispiele, die auf keinen Fall in die Ernährung des Winters passen und Ihnen viele überflüssige Pfunde bescheren. So viel können Sie im Frühling gar nicht wieder abnehmen, wie Sie durch solche Dinge zulegen. Und auf Dauer macht es auch noch krank und sorgt für Beschwerden.

DU BIST, WAS DU ISST!

Was bedeutet das ? Wissen Sie's?

Nun, aus chinesischer Sicht bedeutet es, darauf zu achten, dass das Essen genügend Qi, also Energie, enthält, alle Körperfunktionen optimal unterstützt, das Blut genährt und bewegt wird, der Geist ruhig werden kann und wir uns rundum wohl, leistungsfähig und zufrieden fühlen können!

Mal ehrlich? Können Sie das von sich behaupten?

Ja? Sind Sie sicher?

Haben Sie immer warme Füße und Hände? Auch im Winter? Haben Sie täglich Verdauung? Keine Verstopfung, aber auch keinen dünnen, breiigen Stuhl oder gar Durchfall? Können Sie morgens gut aufstehen? Fühlen Sie sich tagsüber fit und belastbar? Haben Sie keine Blähungen, kein Sodbrennen und sind Sie fit im Geist? Vergesslich? Haben Sie Mundgeruch? Haben Sie Orangenhaut? Überhaupt, ist Ihr Bindegewebe in Ordnung?

Haben Sie Lust auf Sex? Läuft Ihre Menstruation einigermaßen problemlos ab? Bekommen Sie schnell blaue Flecken? Sind Ihre Sinne in Ordnung? Haben Sie irgendwo Wassereinlagerungen? Können Sie gut lernen? Denken Sie oft im Kreise?

Können Sie gut entspannen und völlig still und ruhig werden? Sind Sie zufrieden und tolerant? Dies ist nur eine kurze Liste der Fragen, die auch die Ernährung betreffen und sogar ganz stark von dieser abhängen! Diese Fragen gehören immer auch in eine chinesische Diagnose, weil wir natürlich über Essen und Trinken unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele mit allem Benötigten versorgen. Gute Atemluft und gutes Essen sind wichtig und natürlich eine gute Lebensumgebung.

Und wenn wir sind, was wir essen, dann schauen Sie als erstes einmal bei sich, was Sie denn so essen und wie Sie das – lebenswichtige – Thema Essen in Ihrem Alltag leben.

Essen Sie regelmäßig? Essen Sie genug? Essen Sie täglich eine, besser zwei warme Mahlzeiten? Lassen Sie sich Zeit beim Essen? Essen Sie früh morgens vor der Arbeit die größte Mahlzeit? Sind Ihre Nahrungsmittel gesund? Sind sie frisch? Essen Sie kaum Dosenfutter oder Tiefkühlkost? Essen Sie der Jahreszeit angepasst, also beispiels-

weise im Winter keine Südfrüchte und kein Eis? Gehen Sie mit Freude einkaufen? Kochen Sie gerne? Lieben Sie das Essen? Essen Sie abwechslungsreich?

Und? Wie sehen Ihre Antworten zu diesen Fragen aus? Ich bin mir sicher, dass Sie doch oft mit einem „Nein“ antworten mussten, oder!?!

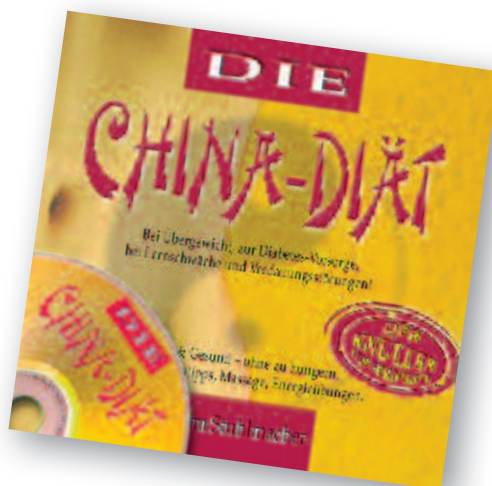
Mir geht es darum, Ihnen zu verdeutlichen, dass gute Ernährung Zeit kostet und alle Aspekte des Alltags berührt! Und diese Zeit sollten Sie gerne investieren, denn es geht um Ihr eigenes Leben, jetzt und später. Viele „Sünden“ zeigen sich erst nach Jahren!

Und zum Essen gehören eben auch der Einkauf, die Vor- und Zubereitung, das Verdauen, die Umgebung – einfach alles, und das ist enorm wichtig. Und sagen Sie nicht, Sie hätten keine Zeit. Zeit ist ausreichend vorhanden, Sie müssen sie sich nur nehmen. Und wie gesagt, später werden Sie sogar mehr Zeit haben, da Sie sich fitter fühlen und Ihnen gestellte Aufgaben viel schneller und leichter erledigen können. Und vergessen Sie nicht: Auch Ihre Verdauung, Ihr Gewichtsproblem und all die anderen kleinen Wehwehchen werden mit zunehmendem Alter nicht besser. Ein

Anliegen der Chinesischen Medizin ist Vorbeugen. Also, beugen Sie vor, und das auch noch mit Lust und Freude, tollem Essen und einem wunderschönen und leistungsfähigen Körper. Essen ist der „Sprit“ für den Motor „Körper“. Denken Sie immer daran. Sie bekommen das zu spüren und an Leistung genau das zurück, was Sie hinein geben. Wenn wir schlechten Sprit tanken und auch noch einen kaputten Motor (Verdauungsorgane) haben, können wir nicht die gewünschte Leistung erbringen ...!

In diesem Sinne ... legen Sie los mit Freude

LOTUS PRESS



Die China-Diät (Buch + CD) Der Knüller aus Fernost

Joachim Stuhlmaier verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der chinesischen Medizin.

Mit der China-Diät gibt er leicht verständlich und effektiv Hilfestellung auf dem Weg zu besserer Gesundheit und mehr Vitalität.

Im Vordergrund steht hierbei die Praxis: Die beiliegende CD ermöglicht es, die speziellen Qigong-Übungen sofort in den Tagesablauf zu integrieren. Eine Einkaufsliste und viele Rezeptideen erleichtern das Umstellen der Ernährung.

ISBN: 978-3-935367-15-8
Buch mit CD 20,00 Euro

www.lotus-press.com