

Ernährung nach den 5 Elementen

Ernährung nach den 5 Elementen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt es herauszufinden, wie der Zustand von Yin und Yang in unserem Körper und in jedem einzelnen Organ ist. Ungleichgewichte führen zu Unwohlsein und diversen Beschwerden. Erst durch das Erkennen der ursprünglichen Inbalance lässt sich eine Ursache feststellen und eine Hilfestellung an der Wurzel beginnen.

Die Nahrungsmittelmethode ist eine der fünf Säulen der TCM und hat in China eine sehr lange Tradition. Sie ist seit je her mit dem Wunsch nach langem Leben verbunden. Eine individuell abgestimmte Ernährung wurde schon immer als Grundlage für die Überwindung bestehender und Vermeidung zukünftiger Erkrankungen eingesetzt. Sie versorgt den Körper mit spürbar mehr Energie, beugt Disharmonien vor und verzögert so körperliches und geistiges Altern.

Unsere Organe werden nach diesen 5 Säulen – Prinzip den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Jedem Element und somit auch Organ, ist ein bestimmter Geschmack zugeordnet (sauer, bitter, süß, scharf und salzig). Seit über 3000 Jahren wird die Ernährung in der TCM als Basis für ein ganzheitliches Gesundheitssystem eingesetzt. Zwar hat die 5 Elemente Küche ihren Ursprung in Asien, kann aber problemlos auf die westliche Küche und deren Lebensmittel übertragen werden.