



Die Milz fit machen

In der Chinesischen Medizin steht Milz für den Verdauungsapparat. Die gesamte Verarbeitung und Aufspaltung der Nahrung und die Verteilung im Körper fällt darunter. So sorgt der Funktionskreis Milz dafür, dass es allen Organen und Geweben im Körper gut geht. Die Milz bildet dazu Qi und Blut. Qi ist die Energie, die durch den Körper fließt und alle Zellen energetisch versorgt. Das Blut bringt alle materiellen Stoffe, die die Zellen brauchen. Außerdem sorgt die Milz dafür, dass alles im Körper an seinem Platz bleibt.

Wird die Milz müde, kann das Konsequenzen für den ganzen Körper haben, da der Stoffwechsel insgesamt beeinträchtigt ist. Was kann also getan werden, um die Milz fit zu halten?

1.) Mit Freude essen!

Sich Zeit lassen. Fernseher und Laptop aus. Buch weglegen. Keine Diskussion, kein Streit nur genüsslich Essen. Darauf achten, dass das Essen schmackhaft ist.

2.) Warm essen

Über die Hälfte des Essens sollte mindestens körperwarm sein. Besonders Morgens und Abends sind warme Mahlzeiten zu bevorzugen. Je später am Tag, desto mehr sollte das Essen suppig sein.

3.) Frühstück ist besonders wichtig

Essen gibt Energie. Morgens, wenn der Tag los geht, braucht der Körper am meisten Energie. Opulente Mahlzeiten spät am Abend vertreiben den Hunger am Morgen und machen keinen Sinn. Zudem können sie nicht gut verdaut werden.

4.) frisch, regional, sessional

Das Essen sollte möglichst frisch, regional und sessional sein.



PRAXIS GLAUBURGSTRASSE