

Winterkochkurs

aufgebaut nach den Grundlagen der

Ernährung nach den Fünf Elementen

Frühstück

Wir beginnen mit einer Auswahl verschiedener Fünf-Elemente-Frühstücke.

Theorie

Besprochen werden die drei wichtigsten Erkenntnisse dieser Ernährungslehre:

1. Lebensmittel haben eine thermische Wirkung, die sie nach dem Verzehr im Organismus entfalten: Manche kühlen und befeuchten (Hauptursache von Erkältungskrankheiten und Übergewicht), andere erwärmen und trocknen (Hauptursache von Blutmangel und Osteoporose).
2. Lebensmittel sollen Energie in den Körper bringen, die unser Immunsystem stärkt. Erklärt wird, was nach der TCE unter die Bezeichnung „energieloses Nahrungsmittel“ fällt.
3. Lebensmittel haben einen unterschiedlichen Geschmack, und jeder Geschmack wirkt auf ein anderes Organ.

Theorie: Kochen

Ich erkläre, warum es sinnvoll ist, sich nach den Fünf Elementen zu ernähren:

Das Immunsystem wird über energiereiche Nahrung gestärkt. In diesem Fall können Krankheiten leichter abgewehrt werden. Wir fühlen uns fit und sind deshalb für die täglichen Anforderungen besser gerüstet.

Gemeinsame Zubereitung des Mittagessens, anschließend: Essen

Theorie: Yin und Yang

Die verschiedenen Ungleichgewichtszustände (Krankheitsvorzeichen) werden betrachtet. Außerdem besprechen wir deren Ausgleich mit geeigneten Nahrungsmitteln.

Ungleichgewichte sind Übergewicht, Energielosigkeit, Blutmangel, häufiges Frieren (kalte Hände, kalte Füße), häufige Hitzeempfindungen, Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung).

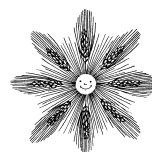
Der Ausgangspunkt für Allergien ist häufig eine durch energielose und zu viele abkühlende Nahrungsmittel geschwächte Milz. Eine Stärkung der Milz ist daher in jedem Lebensalter wichtig.

Pause: Vollwertgebäck

Zusammenfassung/Aufräumarbeiten

Ernährungsberatung

Nach den Fünf Elementen (TCE)



Marianne Lang

Neideckstraße 51

81249 München

Tel.: (0 89) 87 00 87

m.lang@fuenfelemente.de

Autorin von „Fünf-Elemente-Küche“ (Südwest)
und „Schön werden mit Genuss“ (Haug)

Lach-Yoga-Therapeutin