Wärmende und kühlende Lebensmittel

Wenn ein Westler den Begriff „Heiterkeit“ oder „Heiterkeit“ hört, würde er/sie wahrscheinlich fragen, was das ist. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist dies ein gängiges Konzept im Zusammenhang mit dem Ausgleich von ‚Yin‘ und ‚Yang‘. Die meisten Menschen, insbesondere die Chinesen in asiatischen Ländern wie China, Hongkong, Malaysia und Singapur, sind mit diesem Begriff von Heaty (Yang) (im Gegensatz zu Cooling oder Yin) vertraut, da es sich um eine chinesische Form handelt, um bestimmte Symptome auszudrücken oder Empfindungen, die oft mit emotionalen oder körperlichen Reaktionen verbunden sind, wie: o Reizbarkeitsgefühle; o Kurzes Temperament; o Fieber; o Verstopfung; o Gerötetes …

Salbei

Wenn ein Westler den Begriff „Heiterkeit“ oder „Heiterkeit“ hört,

würde er/sie wahrscheinlich fragen, was das ist. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist dies ein gängiges Konzept im Zusammenhang mit dem Ausgleich von ‚Yin' und ‚Yang'. Die meisten Menschen, insbesondere die Chinesen in asiatischen Ländern wie China, Hongkong, Malaysia und Singapur, sind mit diesem Begriff von Heaty (Yang) (im Gegensatz zu Cooling oder Yin) vertraut, da es sich um eine chinesische Form handelt, um bestimmte Symptome auszudrücken oder Empfindungen, die oft mit emotionalen oder körperlichen Reaktionen verbunden sind, wie:

o Reizbarkeitsgefühle;

o Kurzes Temperament;

o Fieber;

o Verstopfung;

o Gerötetes Gesicht oder Wangen;

o Dunkelgelber Urin;

o Halsschmerzen;

o Nasenbluten;

o Ausbruch von Pickeln und Akne;

o Hautausschläge;

o Geschwüre im Mund;

o Verdauungsstörungen.

Übermäßige „kalte" Energie im Körper hingegen führt dazu, dass wir uns schwach, lethargisch, müde und unruhig fühlen.

Die Konstitution eines jeden Menschen wird durch angeborene Faktoren sowie die erworbene Lebensweise (zB Ernährung, Stresslevel, Bewegungs- und Schlafintensität, Wohnumfeld) beeinflusst und variiert von Person zu Person. Mit anderen Worten, verschiedene Lebensmittel wirken auf unterschiedliche Weise auf den menschlichen Körper und beeinflussen unseren Gesundheitszustand. Der Stoffwechsel des Körpers, die Funktion der Organe und die Organstruktur bestimmen unsere Anfälligkeit für diese Hitze- und Kühlwirkung von Lebensmitteln.

Beispiele für kühlende und heiße Lebensmittel:

Kühle (Yin) Lebensmittel:

Bambussprossen, Banane, Bitterkürbis, Venusmuschel, Krabben, Grapefruit, Salat, Kaki, Salz, Seetang, Sternfrucht, Zuckerrohr, Wasserkastanie, Wassermelone, Lotuswurzel, Gurke, Gerste, Tofu, Hühnereiweiß, Majoran, Auster , Birne, Pfefferminze, Rettich, Erdbeere, Mandarine und Joghurt, Brokkoli, Blumenkohl, Zuccini, Mais, Tomaten, Ananas, Kurkuma.

Neutrale (ausgewogene Yin und Yang) Lebensmittel:

Mais, Abalone, Aprikose, Rindfleisch, Rote Beete, schwarzer Pilz, Karpfen, Karotte, Sellerie, Hühnereigelb, Tintenfisch, Ente, Feige, Honig, Kidneybohne, Lotusfrucht und -samen, Milch, Olive, Auster, Papaya, Schweinefleisch, Kartoffel , Kürbis, Rettichblatt, rote Bohne, Pflaume, Sonnenblumenkerne, Süßreis, Süßkartoffel, weißer Pilz, gelbe Sojabohne, Rosenkohl, Zuckerschoten, Süßkartoffel, Taro, Datteln, Feigen, Himbeeren, Rosinen, Salbei, Rosmarin, Thymian , brauner Reis, Apfel.

Heiße (Yang) Lebensmittel:

Pfeffer, Zimtrinde, Ingwer, Sojaöl, roter und grüner Pfeffer, Huhn, Aprikosenkerne, brauner Zucker, Kirsche, Kastanie, Schnittlauch, Zimtzweig, Gewürznelke, Kokosnuss, Kaffee, Koriander (chinesische Petersilie), Dattel, Dill, Aal, Knoblauch,

Grapefruitschale, Frühlingszwiebel, Guave, Schinken, Blattsenf, Lauch, Longan, Hammel, Muskat, Pfirsich, Himbeere, Rosmarin, Garnele, Krauseminze, Basilikum, Tabak, Essig, Walnuss, Jackfrucht, Durian, Lauch, Schalotten, Frühlingszwiebeln, Aprikosen, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Mangos, Pfirsiche, Kirschen, Mandarinen, Traube.

Wichtig ist auch, wie ein Essen zubereitet wird. ZB gilt Rindfleisch als neutral, aber wenn Sie es frittiert oder gegrillt haben, wird es als scharf angesehen. Darüber hinaus gibt es einige interessante allgemeine Richtlinien, um festzustellen, ob ein bestimmtes Lebensmittel heiß oder kühlend ist:

Heiße/Yang-Lebensmittel:

o unter der heißen Sonne wachsen;

o sind süß;

o viele Fette haben;

o reich an Natrium;

o sind hart, trocken oder scharf.

Kalte/Yin-Lebensmittel:

o wachsen in wenig Sonnenschein;

o sind salzig;

o sind schlank;

o reich an Kalium;

o weich und nass;

Die Wärme und die kühlende Wirkung von Lebensmitteln

beziehen sich auf ihre Fähigkeit, Empfindungen zu erzeugen – entweder heiß oder kalt in unserem Körper. Sie beziehen sich nicht auf den Zustand der Nahrung, sondern auf ihre Wirkung auf unseren Körper. Tee ist beispielsweise ein kühlendes Lebensmittel. Dies bedeutet, dass es in unserem Körper kalte Energie erzeugt. Um eine ausgewogene Ernährung zu erreichen, können wir Lebensmittel hauptsächlich in Yin oder Yang klassifizieren. Wenn Sie also überwiegend Yin-Lebensmittel essen, kann Ihr Körper nur kalte Energie produzieren, während der Verzehr von überwiegend Yang-Lebensmitteln heißere Energie produziert. Wenn eine Person an kaltem Rheuma leidet, wäre es hilfreich, Lebensmittel mit warmer oder heißer Energie zu essen. Wenn eine Person aufgrund des Verzehrs von frittierten Lebensmitteln an Akneausbrüchen leidet, ist es von Vorteil, kühlende Lebensmittel zu sich zu nehmen, um der Hitze entgegenzuwirken und die Symptome zu lindern.

Das Konzept der Wärme ist im Paradigma der westlichen Medizin nicht sinnvoll oder relevant. Es wird jedoch angenommen, dass es einige Parallelen zum sauren (heißen) und alkalischen (kühlen) Gleichgewicht gibt, oder zu Protonen und positiven Ladungen (heißen) und kühlenden (Elektronen und negativen Ladungen). Medizin entwickelt sich. Schulmediziner im Westen haben längst damit begonnen, alternative Behandlungsmethoden oder Medikamente zu integrieren, zu lernen und in ihre Praxis zu integrieren. Heute glauben sie, dass diese neuen medizinischen Ansätze in vielerlei Hinsicht nützlich und wirksam sind.

Quelle: **www.benefits-of-honey.com/heaty.html**

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki