

2011 - ERDE - AKTUELL

Die Wandlungsphase ERDE lädt uns ein,
die Organe unserer Mitte möglichst natürlich zu versorgen.



Den uns im Westen bekannten vier Jahreszeiten fügten die Chinesen schon vor Jahrtausenden eine fünfte hinzu: den **Spätsommer**. Die Zeit von **Ernte und Erfüllung** vollendet das Ziel allen Wachstums. **Mutter Erde**, nährender und lebenserhaltender Kraftquell, wird zum Symbol für alles, was **Nahrung** bedeutet.

Im *Makrokosmos* lässt das typisch feuchtwarme Klima (auch Altweibersommer genannt) das Obst, die Trauben (**Zucker**) und das Korn (**Stärke**) reifen.

Mikrokosmisch entspricht in der TCM **die Milz** (als Synonym für **Magen** und **Milz / Bauchspeicheldrüse**) dem Wesen der Erde. Mit der Position der Erde in der **Mitte** des gesamten Zyklus drückt sich ihre Bereitschaft aus, alles aufzunehmen und zugleich wieder alles weiterzugeben. Diese Eigenschaft macht Wandlung in Form von **Reifen, Fermentieren und Transportieren** der aus der Nahrung gewonnenen Nährstoffe erst möglich.

Der **süße Geschmack** aus den von der Erde hervorgebrachten „Früchten“ zur Zeit ihrer Reife und Ernte im Spätsommer regt die Milz an, die das **Qi** und das **Blut** bildet. Diese Süße braucht der Mensch tagtäglich.

Was er jedoch nicht braucht, ist ein Übermaß an Genussmitteln, die aus industriell ausgelaugten Kohlenhydraten, denen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe entzogen wurden, hergestellt werden. Dazu zählen alle Arten von Zucker, auch brauner Zucker, alle aufbereiteten Getreidearten und die daraus hergestellten Backwaren, Nudeln und alle Reissorten (außer Vollkornreis und Basmatireis).

Diese Genussmittel werden unter hoher Insulinausschüttung unnatürlich schnell vom Körper aufgenommen und reisen laut energetischer Ernährungslehre zum Fleisch (**Bindegewebe**). Diese Speicherform nennt man dann **ÜBERGEWICHT**. Je mehr Insulin ausgeschüttet wird, umso mehr Fett wird – zumeist am Bauch - abgespeichert. Es entsteht ein Teufelskreislauf zwischen Körperfett und Insulinspiegel. **Diabetes Typ 2** folgt!

„Süß“ wirkt **entspannend, harmonisierend** und **Energie aufbauend**, bildet aber auch **Feuchtigkeit**. Die in der Milz gebildete Feuchtigkeit wird in den Lungen gesammelt und führt zu Atembeschwerden (**Bronchialschleim, Nasenschleim**).

Optimale Zubereitung: Erntefrisch & frisch gekocht (keine Dosen, keine Mikrowelle)

Optimale Thermik: mild erfrischend – thermisch neutral – mild erwärmend

Optimale Kochweise: Im eigenen Saft erwärmen

Optimale Schlankmacher: Ballaststoffe in Obst und Gemüse

Optimale Aufbereitung: Jeden Bissen mindestens 20 mal Kauen!

Optimales Getränk: Keines! - Trinken zur Mahlzeit verdünnt die Verdauungssäfte!

Optimales Essverhalten: Innehalten – Tischgebet – Entspannung – Freude am Essen