

Verdauungsfeuer nähren, anstatt zu fasten! (nach TCM)

Was schadet dem Verdauungsfeuer?

1. Ständiges Essen und Naschen
2. Große Mengen Rohkost und rohes Obst
3. Eiskalte Speisen und Getränke
4. Große Mengen Sauermilchprodukte
5. Künstliche Nahrungsbestandteile
6. Tiefkühlkost und Mikrowelle

Hilfreich für das Verdauungsfeuer sind:

1. Knackig gekochtes Gemüse statt Rohkost
2. Kompott aus heimischen Früchten statt Südfrüchte und rohes Obst
3. Gekochtes, warmes Essen statt Brotmahlzeiten
4. Getreide in gekochter Form statt Flocken, Frischkornbrei und Vollkornbrot
5. Lang gekochte Kraftsuppen
6. Täglich kleine Mengen Fleisch oder Hülsenfrüchte bzw. Sojaprodukte