

Leber Qi Stagnation

Empfehlungen

Qi-Stagnation ist meist mit dem Funktionskreis der Leber assoziiert. Die Leber ist die „Entgiftungsfabrik“ unseres Körpers, alle Substanzen die den Magen-Darm-Trakt passieren, werden durch die Leber geschleust. Die Leber verarbeitet natürliche und künstliche Verbindungen. Mit der wachsenden Belastung künstlicher Substanzen (Konservierungs- und Farbstoffe, Medikamente) in der modernen Ernährung ist die Leber oft überlastet. Dies kann zu Beschwerden führen, die von der Chin. Medizin als Leber Qi Stagnation erkannt werden.

Die Leber kann geschädigt werden durch Essen von zu grossen Portionen, zu schnellem und/oder zu häufigem Essen. Ein effektives Arbeiten der Leber (und somit fließen des Leber Qi) setzt eine gute Verdauung voraus. Es sollten mild scharfe und leichtverdauliche Nahrungsmittel bevorzugt werden. Es sollten kleine Portionen gegessen werden und die letzte Mahlzeit auf den späten Nachmittag oder frühen Abend gelegt werden. Wichtig ist auch eine ruhige und entspannte Essumgebung.

Generelle Empfehlungen

Kleine Mahlzeiten
Leicht verdauliche, leicht scharfe Nahrung
Viel Gemüse
Wenig Kohlenhydrate, wenig Proteine
Vermeiden von Junk-Food
Nicht unter emotionalem Stress essen
Langsames Essen

Vorteilhafte Lebensmittel

Leicht scharfe Lebensmittel und Gewürze: Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Brunnenkresse, Kurkuma, Basilikum, Pfefferminze, Meerrettich, Kümin, Fenchel, Dill, Ingwer, Essig

Früchte und Gemüse: z.B. Sprossen, Spargeln, Kabis, Blumenkohl, Broccoli, Randen, Artischocke, Pflaumen, Apfel, Birne

Fleisch und Fisch: Fisch bevorzugen

Zu vermeidende Lebensmittel

Fettige und ölige Speisen: Käse, Eier, Eis, Rahm, Schweinefett, Margarine, Nüsse, Pizza

Zu scharfe Speisen: Chili, Pfeffer

Alkohol, rohe Nahrungsmittel, kalte Fruchtsäfte, Speisen mit Konservierungsmittel und Farbstoffen.

Empfohlene Proportionen

Protein	10%
Kohlenhydrate	30%
Gemüse/Früchte	40-60%