



Die 5 Elemente Ernährung

Die 5 Elemente Küche arbeitet mit 5 Geschmacksrichtungen:

- Sauer
- Bitter
- Süß
- Scharf
- Salzig

Diese haben unterschiedliche Wirkungen auf unseren Organismus. In einer gesunden Ernährung sollten alle 5 Geschmacksrichtungen enthalten sein.

Beim "Im-Kreis-Kochen" werden die fünf Geschmäcker beim Kochen hinzugefügt, zum Beispiel süße Karotten, dann scharfer Lauch, dann Salz, in der Folge saurer Zitronensaft und bitterer Kurkuma. Dadurch sollen alle Organe angesprochen werden und das Gericht bekömmlicher werden.

Die thermische Wirkung der Lebensmittel

Jedes Lebensmittel, jedes Kraut und jedes Gewürz hat eine thermische Wirkung auf unseren Körper. Das bedeutet, du kannst so deinen Körper optimal unterstützen und ihn entweder erwärmen oder kühlen. So kannst du dich beispielsweise im Sommer mit erfrischenden Lebensmitteln abkühlen und im Winter deinen Körper mit den richtigen Speisen wärmen.

Weitere Videos aus dem Nachhaltig loslassen Programm:

Kräuter: 5 Elemente Kräutermischung

Kräuter: Bitterstoffe

Themenwoche: Die 5 Elemente Ernährung

5 Elemente Poster (Nahrungsmittelliste zur Ernährung nach den Fünf Elementen von Barbara Temelie) erhaltet ihr im Buchhandel oder im Internet:

Bei Amazon

Wichtig: nur das Poster ohne Buch!



Plakat: Nahrungsmittelliste zur Ernährung nach den Fünf Elementen Poster – 30. April 2012

von Barbara Temelie (Autor)

Eine kostenlose PDF Tabelle ist im 2. gelben Button für dich hinterlegt.