

Rolle der Ernährung in der tibetischen Medizin

Vorbeugende und heilende Therapien haben zum Ziel, das Gleichgewicht innen wie außen zu wahren oder wiederherzustellen. Gesundheit wird als ein Zustand der Ausgewogenheit definiert. Die erste Heilmethode ist die richtige Ernährung, die Verordnung von Diäten und Ernährungsrichtlinien, die eine der Tages- und der Jahreszeit angepasste, maßvolle Nahrungsaufnahme beinhalten.

Da die Nahrungsmittel die Körperenergien durch ihre elementare Zusammensetzung direkt beeinflussen, kann man über die richtige Diätetik gezielte Vorbeugungsmedizin betreiben.

140 Die Praxis der tibetischen Medizin

Nahrungsmittel	Geschmack	Potenz	
	Nelken	Scharf	Warm, rau
	Pfeffer	Scharf	Warm, schneidend
	Safran	Bitter	Kühl
	Zimt	Süß	Warm
Hülsenfrüchte	Bohnen	Süß	Kühl, ölig
	Erbsen	Herb, süß	Kühl, schwer
	Linsen	Sauer	Warm, rau, leicht
	Sojabohnen	Süß	Kühl, schwer
Milchprodukte	Butter	Süß	Kühl
	Buttermilch	Sauer, süß	Leicht, ölig
	Jogurt	Sauer	Kühl, ölig
	Käse	Süß, sauer	Schwer, ölig
	Milch	Süß	Leicht, stumpf
	Molke	Herb, sauer	Leicht, warm
	Rahm	Süß	Schwer, stumpf
Obst	Ananas	Süß	Leicht
	Apfel	Süß, sauer	Warm
	Aprikose	Süß, herb	Leicht, kühl
	Banane	Süß, sauer, herb	Schwer, warm
	Birne	Süß, herb	Kühl, schwer
	Erdbeere	Süß, sauer	Leicht
	Kirsche	Sauer, süß	Leicht, kühl
	Melone	Süß	Leicht
	Pfirsich	Süß	Schwer
	Pflaume	Süß, sauer, herb	Schwer, warm
	Traube	Süß, sauer	Scharf, leicht
	Zitrusfrüchte	Sauer	Leicht
Verschiedenes	Eier	Süß	Warm, ölig
	Nüsse	Süß	Schwer
	Olivöl	Süß	Schwer
	Sesamöl	Süß	Warm, schneidend

Nahrungsmittel und ihre Eigenschaften

Nahrungsmittel		Geschmack	Potenz
Fleisch	Fisch	Süß	Ölig
	Geflügel	Süß	Warm
	Lamm	Süß	Leicht, warm, ölig
	Rind	Süß	Kühl, ölig
	Schwein	Süß	Leicht, kühl
	Wild	Süß	Leicht, kühl
Gemüse	Artischocken	Herb, süß	Leicht, kühl
	Karotten	Herb, bitter, süß	Kühl
	Kartoffeln	Süß	Leicht, kühl
	Kohl	Bitter	Schwer, kühl
	Pilze	Süß, bitter, herb	Leicht
	Radieschen	Scharf	Schwer
	Salat	Bitter	Leicht
	Spargel	Süß, bitter, herb	Leicht, kühl
	Spinat	Bitter	Leicht
	Zwiebeln	Scharf	Warm
Getreide	Gerste	Süß	Schwer, kühl, rau
	Mais	Herb, süß	Leicht, warm
	Reis	Süß	Leicht, kühl, ölig
	Roggen	Süß	Leicht, warm
	Weizen	Süß	Schwer, kühl
Gewürze	Anis	Süß	Warm
	Ingwer	Süß, scharf, herb	Warm, ölig
	Kardamom	Bitter	Warm, rau
	Knoblauch	Bitter, süß	Warm
	Koriander	Süß, salzig, scharf	Leicht, schneidend
	Kurkuma	Scharf, bitter	Kühl
	Muskat	Bitter	Ölig, warm

Die sechs Geschmacksrichtungen und die drei Prinzipien

	rLung	mKhris-pa	Bad-kan
Süß	0	0	++
Sauer	-	++	0
Salzig	--	+	+
Bitter	++	--	-
Scharf	0	+	--
Herb	+	-	0

++ stark anregend

- abschwächend

+ anregend

-- stark abschwächend

0 neutral

Eine Einführung in das Komplettsystem der tibetischen Ernährungslehre gibt das Buch von Sybille Vogel, das über uns und das Tibet-Kailash Haus in Freiburg zu beziehen ist.



Grundsätzliche Empfehlungen

- Mit Bewusstheit essen zuzubereiten und aufzunehmen
- In emotional aufgeregten oder angeregten Zuständen kein Essen zu sich zu nehmen
- Nicht direkt mit dem Essen Flüssigkeit aufzunehmen
- Der Jahreszeit angepasst im Winter mehr Warmes, im Sommer Kühlendes zu sich zu nehmen