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
16 16	Safran	Bitter	Kühl
	Zimt	Süß	Warm
Hülsen-	Bohnen	Süß	Kühl, ölig
früchte	Erbsen	Herb, süß	Kühl, schwer
	Linsen	Sauer	Warm, rau, leicht
	Sojabohnen	Süß	Kühl, schwer
Milch-	Butter	Süß	Kühl
produkte	Buttermilch	Sauer, süß	Leicht, ölig
an Targas	Jogurt	Sauer	Kühl, ölig
	Käse	Süß, sauer	Schwer, ölig
	Milch	SüB	Leicht, stumpf
	Molke	Herb, sauer	Leicht, warm
	Rahm	Süß	Schwer, stumpf
Obst	Ananas	Süß	Leicht
	Apfel	Süß, sauer	Warm
18 TO	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
Verschie-	Eier	Süß	Warm, ölig
denes	Nüsse	Süß	Schwer
	Olivenöl	Süß	Schwer
	Sesamöl	Süß	Warm, schneidend

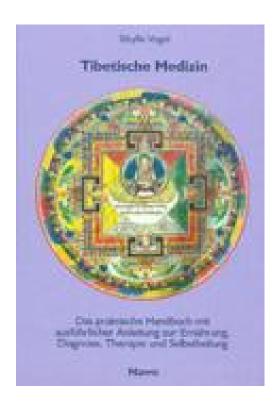
Nahrungsmittel und ihre Eigenschaften

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

Die sechs Geschmacksrichtungen und die drei Prinzipien

. :		rLung	mKhris-pa	Bad-kan		
Süß	E	0	0	++		
Sauer		18 18 16	++ "	0		
Salzig		·	+ .	11. 1 (1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.		
Bitter		++				
Scharf		0	+			
Herb		.+		0,		
++	- stark ani		+ anregend	0 neutral		
±0 -	abschwä	chend	stark abschw	ark abschwächend		

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