Barbara Temelie
Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Extrait du livre

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung
de Barbara Temelie
Éditeur : Droemer Knaur Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b16397

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

möchte. Dafür sind *mindestens 30 Minuten lang gekochte Haferflocken sowie Hirse, Dinkel und Buchweizen* wesentlich besser geeignet.

Der Einstieg - praktische Anleitung

Beachten Sie bitte den »Ernährungsplan« *mit detaillierten Bewertungen der einzelnen Nahrungsmittel. Bei meinen Lieblingsrezepten in Teil 5 des Buches gibt es auch Frühstücksgerichte mit* »Morning-Express«, *für den Fall, dass es einmal ganz besonders schnell gehen muss.*

Setzen Sie sich ein neues Ziel. Vergessen Sie einfach, dass Sie abnehmen wollten. Konzentrieren Sie sich in erster Linie darauf, sich jeden Tag satt zu essen! Wenn Sie beim Einkauf darauf achten, dass nicht ausgerechnet größere Mengen der »drei Dickmacher« - Milchprodukte, Brot und sehr Süßes - in Ihrem Einkaufskorb landen, kann diese Einstiegsphase eine große Befreiung für Sie bedeuten.
Bekömmliche, sättigende Mahlzeiten, auf die man Appetit hat, führen zu einer tiefen inneren Befriedigung, zu psychischer Entspannung und Stabilität. Dadurch wird das Essen besser verwertet - ein Grund mehr, warum man davon nicht zunimmt.
Planen Sie mehr Zeit fürs Kochen ein, und gönnen Sie sich gute Nahrungsqualität, um das folgende Ziel zu erreichen: »Ich möchte essen, worauf ich Appetit habe, und spüren, dass es mir gut bekommt.« Damit Sie jederzeit auswählen können, ist es nützlich, den Kühlschrank mit verschiedenen frischen Nahrungsmitteln gut zu bestücken, die teils eine kürzere und teils eine längere Haltbarkeit haben.

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ursachen für starke Gelüste auf Süßes sind ein Mangel an Fett und Eiweiß, ein unzulängliches Frühstück oder gar keins und Stress, der belastend wirkt. Denn Süßes entspannt. Bei akuten Gelüsten ist Studentenfutter in vernünftiger Menge das Mittel der Wahl. Trockenfrüchte und Nüsse wirken sättigend und befriedigend. Darum sollte man sie immer bei sich tragen. Durch das warme Frühstück wird sich der Appetit verändern und nach mehr Eiweiß und Fett verlangen, wie es in Fleisch, Eiern, Fisch, Hülsenfrüchten, Butter und Öl enthalten ist.

Die wichtigste Mahlzeit für die Stärkung der Verdauungskraft ist ebenfalls das Frühstück. Gönnen Sie es sich wenigstens vier- bis fünfmal pro Woche mit herzhaften Zutaten: ein Omelett oder wenigstens ein gekochtes Ei; Gemüsesuppe mit Fleischbrühe oder mit Hülsenfrüchten. Falls Sie ein Kohlenhydrat-Typ sind, sollte gekochtes Getreide mit Kompott und Nüssen ebenfalls eine anhaltende Sättigung hervorrufen. Schauen Sie bitte in das Kapitel *»Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp«* am Schluss des 2. Buchteils. ,

Am Mittag sollten Sie sich gut satt essen. Es ist die beste Zeit für eine eiweißreiche Mahlzeit mit Hülsenfrüchten oder Fleisch und für einen Salat, am besten mit Bitterstoffen wie in Radicchio, Rucola oder Chicoree, in Kombination mit gekochtem Gemüse. Wenn Sie ein Fett-Eiweiß-Typ sind, profitieren Sie umso mehr, je weniger Kohlenhydrate Sie dazuessen -vor allem wenn Sie zu Müdigkeit nach dem Essen neigen.

Die Mahlzeit am Abend sollte bekömmlich sein, nicht zu schwer, aber ausreichend sättigend: eine Suppe oder ein Eintopf mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Pilzen oder Nüssen oder ein Gericht mit Fisch. Kleinere Mengen Fleisch oder Eier mit Gemüse, aber ohne Kohlenhydrate können beim Fett-Eiweiß-Typ zu einer Gewichtsabnahme führen, während Nudel- oder Kartoffelgerichte genau das Gegenteil be-

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

wirken. Wogegen beim Kohlenhydrat-Typ Schlafstörungen auftreten können, wenn er abends Fleisch isst. Grundsätzlich hängt es auch davon ab, wie entspannt man ist oder ob man in fröhlicher Gesellschaft ein leckeres Essen genießt, das außer guter Laune keine sonstigen Nebenwirkungen hat. Probieren Sie es aus, und richten Sie sich bei der Auswahl der Zutaten nach Ihrem Appetit oder dem jeweiligen Anlass. Denn beispielsweise ein Geschäftsessen kann so anstrengend sein, dass das Leber-Qi stagniert und die Milz bei der Nahrungsverwertung behindert. Vorsorglich entscheiden Sie sich in solchen Situationen am besten für etwas, das besonders gut bekömmlich ist.

Zu jeder Mahlzeit etwas Gekochtes: Darauf läuft es hinaus. Weil warme Speisen bekömmlicher sind, allein schon wegen der Dynamik in den Gewürzen. Verwenden Sie beim Kochen ausreichend Zutaten wie Ingwer, Kardamom, Kümmel und Majoran. Das Gleiche gilt für frische und getrocknete Kräuter, für enzymreiche Zutaten wie nicht pasteurisierten Essig und Zitronensaft und ebenso gut für die Aromen in Lauch, *Zwiebeln*, schwarzem Rettich, Kresse und Radieschensprossen. Zu diesen scharfen Gemüsesorten und Sprossen passen die *»Bekömmlichen Bratkartoffeln mit viel Butter«* sehr gut. Nun wissen Sie auch, was ich *nicht* meine: karge, langweilige Kost!

Sollten Sie wider Erwarten zunehmen, könnte es dafür drei Gründe geben.

1. *Die »drei Dickmacher«:* vor allem Milchprodukte außer Butter, also Milch, Käse und Joghurt; zu viel Brot, das nur in kleinen Mengen als Beilage - und unbedingt getoastet - bekömmlich ist; zu viel Süßes, auch in Getränken.
2. *Zu viele Kohlenhydrate:* in Nudeln, Kartoffeln, auch in Getreide mit Trockenfrüchten oder Obst und natürlich in allem, was sehr süß schmeckt.

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

3. *Eine chronisch geschwächte Verdauungskraft:* durch häufiges Hungern, Diäten, zu viel Rohkost über längere Zeit oder Formula-Diäten, bei denen man lediglich ein Pulver und keine richtige Nahrung zu sich nimmt; durch Krankheit oder Alter. Eine Behandlung mit Chinesischer Medizin wäre empfehlenswert und hilfreich.

In jedem Fall wäre es sinnvoll, konsequent warm zu frühstücken und zu den im Folgenden beschriebenen 5 Etappen überzugehen: dem phasenweisen Vermeiden der oben genannten »drei Dickmacher«.

Schlagen Sie hin und wieder über die Stränge! Das ist lehrreich und obendrein ein Menschenrecht. Durch den Vergleich mit deftigen, weniger bekömmlichen Speisen erkennen Sie am besten, was Ihnen guttut und was nicht. Im Rezeptteil finden Sie *»Süße Sünden«*, die ich eigens für solche Feiertage bereitgestellt habe: Sie werden davon ganz bestimmt nicht abnehmen, aber die *»Creme Susan«* und die *»Süße Polenta mit karamellisierter Birne«* doch hoffentlich wenigstens einmal probieren!

Die Waage ist nicht immer ausschlaggebend für Ihren Erfolg.

Wenn Sie danach gehen, könnte es eine böse Enttäuschung geben, vor allem bei Männern. Durch gehaltvolle, aromatische Speisen wird Muskulatur aufgebaut, während Fettpolster abgebaut und Feuchtigkeit im Gewebe ausgeleitet wird. Vom Gewicht her kann sich das die Waage halten. Der Hosenbund zeigt jedoch, wie es wirklich um die Figur steht. Eine schlankere Taille und straffere Oberschenkel bei gleichbleibendem Gewicht sind die besten Zeichen dafür, dass Sie es geschafft haben, Ihren Körper ganz ausgezeichnet zu nähren. Denn schließlich soll das Essen ja dem Körperaufbau dienen - und nicht dem Abbau. Wo kämen wir denn da sonst hin?

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die 5 Etappen

1. Etappe:	warmes Frühstück ohne Brot!
2. Etappe:	überhaupt kein Brot!
3. Etappe:	außerdem keine Milchprodukte – außer Butter!
4. Etappe:	außerdem kein weißer Zucker!
5. Etappe:	außer alldem – gar nichts sehr Süßes!

Wenn Sie gleich durchstarten möchten, gehen Sie einfach weiter zum Kapitel *»In 5 Etappen zum Ziel«* und dort zur Tabelle. Nehmen Sie sich jedoch in jedem Fall auch etwas Zeit für das Kapitel *»Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp«* (am Ende von Teil 2 des Buches), falls Sie es noch nicht getan haben. Um sicherzugehen, dass Sie die Zutaten verwenden, die der Gewichtsreduktion zusätzlich auf die Sprünge helfen. Wichtig wäre noch, dass Sie sich für die 5 Etappen einen günstigen Zeitraum auswählen und sich darauf vorbereiten. Denn abgesehen von dem schrittweisen Weglassen der »drei Dickmacher« Brot, Milchprodukte und sehr Süßes, geht es ja darum - wie bereits in der Einstiegsphase -, sich an Gerichten satt zu essen, die die Gewichtsabnahme fördern, und damit sind gekochte Speisen gemeint und kein Salatteller oder Obstfrühstück.

Wenn Sie es aber lieber mehr in Ruhe angehen möchten, lesen Sie bitte die folgenden Erläuterungen, die Sie informieren und nicht zuletzt motivieren werden. Nehmen Sie sich am besten eine Woche für jede einzelne Etappe. Denn die

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Barbara Temelie

Abnehmen mit der
5-Elemente-Ernährung

Sich satt essen und genießen

192 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr