Georg Weidinger
Die Heilung der Mitte

Reading excerpt

Die Heilung der Mitte
of Georg Weidinger
Publisher: Ennsthaler Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b17482

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

PUNKT 5: Bitte essen Sie täglich einen Apfel!

Einfache Dinge
sind einfach.
Weisheit

Der Apfel ist ein heimisches Obst, jeder bei uns kommt an einen Apfel ran. Und Sie kennen vielleicht den Spruch: **»An apple a day keeps the doctor away!«** (Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern!)

Ein Apfel enthält wunderbare Vitamine und Antioxidantien ... Ich höre regelmäßig in meiner Praxis: »Aber wenn ich ständig alles gekocht esse, was ist dann mit den Vitaminen? Die gehen doch zu Grunde, wenn ich alles koche.« Sie sollen das Essen ja nicht »zerkochen«, sondern »kochen«, »zubereiten«. Als »zubereiten« gilt ja auch im Wok oder in der Pfanne schnell erhitzen oder dünsten. Da bleiben sicher genug Vitamine, auch von den hitzelabilen, übrig. Aber damit Sie erst gar nicht anfangen müssen, sich über die Vitamine Sorgen zu machen (Sie wissen, zu viel denken und sorgen belastet die Milz ... !), essen Sie einfach einen Apfel täglich und Sie können das Thema Vitamine, vornehmlich Vitamin C, das wir regelmäßig benötigen, abhaken ... !

Chinesisch können Sie beim Apfel- und Obst-Essen noch zwei Dinge beachten: Der beste Zeitpunkt, einen Apfel zu essen, ist *nach* einer Mahlzeit. Da ist die Milz schon so richtig gut im Arbeiten. Und zweitens: Achten Sie darauf, dass er im Magen als (... und jetzt alle: ...) *körperwarme Suppe* ankommt!

Manche Menschen vertragen den Apfel nicht, im Rahmen einer Allergie oder im Rahmen einer Kreuzallergie bei bestehender Allergie primär gegen Gräser und Pollen. In diesem Fall machen Sie es doch wieder chinesisch, schälen Sie den Apfel und dünsten Sie ihn kurz, dann werden Sie ihn höchstwahrscheinlich vertragen. Wenn das nicht hilft, essen Sie noch ein Stückchen Ingwer vor.

Leseprobe von G. Weidinger, „Die Heilung der Mitte“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bei den Wikingern waren Äpfel hoch geschätzt und wurden als Vorrat gehalten. Dr. Skúli von Gudjónsson, Arzt und Hygieniker aus Island, hat die Ernährung der Wikinger und der altnordischen Völker untersucht (siehe Literatur-Hinweise 1 und 2). Die Wikinger waren hervorragend entwickelte Menschen und entgegen anders lautender Vermutung bezogen sie den Hauptbestandteil ihrer Ernährung aus dem Ackerbau. Vor allem Hafer, Roggen und Gerste standen auf dem täglichen Menüplan, aber auch Heringe und eben Obst, besonders der Apfel. Nach dem Glauben der Altnordischen verwahrte die Göttin Idunn (»die Verjüngende«) die Äpfel. »Weil Äpfel die Jugend erhalten«, sollten die Götter diese regelmäßig essen, um nicht zu altern. Nach der Saga wurde eines Tages die schöne I3unn von der falschen Loki aus Walhall in den nahe liegenden Wald gelockt, wo sie vom Riesen Thiazi entführt und nach Thrymheim gebracht wurde. Bald darauf wurden die Götter grau und alt. »Gott sei Dank« erhielten die Götter Idunn und die Äpfel zurück ... !

Die Vorstellung, dass die starken Wikinger täglich Äpfel aßen, hilft vielleicht, Kindern (und Ihnen …) dieses Obst schmackhaft zu machen ... !

Dieser Punkt mit dem Apfel bietet mir eine wunderbare Überleitung *von Ost nach West,* von den rein chinesischen Ernährungsempfehlungen zu den chinesischen Ernährungsempfehlungen mit westlicher Erklärung.

Dazu vorab eine Analyse, wie man in Ost und West Lebensmittel einteilt.

Die asiatische Einteilung der Lebensmittel erfolgt nach dem Prinzip des TAO, des YIN und YANG, vor allem nach *warm* und *kalt* und nach den *fünf Geschmacksrichtungen,* entsprechend den fünf Elementen.

Sie wissen bereits: **DIE MILZ MAG'S GERNE WARM!**

Leseprobe von G. Weidinger, „Die Heilung der Mitte“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Georg Weidinger

Die Heilung der Mitte

Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin

432 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com