



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Das Konzept des einzigen Tellers



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Das Konzept des einzigen Tellers

Wir werden in diesem Heft die Anwendung einer **neuen Regel** sehen, die es sogar ermöglicht, diejenigen abnehmen zu lassen, die zu viel Gewicht haben!

Dieses Konzept findet sich in allen traditionellen Diätlehren wieder, sei es in Afrika oder in Indien: es handelt sich um den **einzigen Teller**. Es ist sehr einfach in der Zubereitung, aber für manche etwas kompliziert umzusetzen.

„Der einzige Teller“ bedeutet, dass die Mahlzeit nur aus einem Gericht besteht.

Warum ein einziger Teller?

Im Westen essen wir **30 % mehr als wir essen sollten**. Wir essen zu viel und zu reichhaltig.

- Ein großer Teil unserer Organe¹ dient dazu, die Nahrung zu assimilieren und zu verdauen. Wie jede Maschine hat unser Körper eine bestimmte Funktionsleistung, bis zu einem gewissen Grad.

¹ *Der Mund, die Speiseröhre, der Magen, das Duodenum, der Dünndarm, der Dickdarm bis zum Anus, sowie die Hilfsorgane, die bei der Verdauung helfen (die Leber, die Gallenblase, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, usw.)*



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

- Wenn man sie zu stark arbeiten lässt, auf einmal, zu stark (zu viele pantagrueische Mahlzeiten) oder wenn man permanent diese 30 % mehr isst, **nutzen sich die Verdauungsorgane vorzeitig ab.**

→ Aufgrund dieser Überarbeitung der Organe hat die Person mit 60 Jahren bereits zahlreiche Probleme im Zusammenhang mit der schlechten Assimilation der Nahrung.

Ganz gleich, zu welchem Zeitpunkt man diesen einzigen Teller praktiziert, findet man sehr schnell einen Vorteil. Dies ermöglicht es, diese durch den Überschuss an Nahrungsverdauung ermüdeten Organe zu regulieren.



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Die Regeln des einzigen Tellers

Eine Mahlzeit ohne Vorspeise und Dessert

1. Die Problematik des Hungers

- Durch das Weglassen der Vorspeise und des Desserts isst man **natürlich 30 % weniger**. In einer kommenden Thematik werden wir die Regeln des **Kauens** sehen, die es ermöglichen, sehr schnell satt zu werden.

- **Man muss Hunger haben.** Wenn dies zur Essenszeit nicht der Fall ist, bedeutet das, dass Sie die 3-Stunden-Regel bereits nicht angewendet haben: Sie knabbern permanent und Ihr Magen war nie vollständig leer.

→ Von dem Moment an, wo man regelmäßig ist, setzt der Pawlowsche Reflex ein und man möchte **zu festen Zeiten** essen.

Nun, wenn man Hunger hat, stürzt man sich auf die Vorspeise...

2. Die Abschaffung der Vorspeise

— **Denken Sie daran:** Pastete und Wurst sind **für Festmahlzeiten reserviert**, also werden wir sie nicht in diese Mahlzeit einbeziehen!

— Es bleiben die **Rohkost**.

Es ist keine gute Idee, sie als Vorspeise einer Mahlzeit zu essen. Sie sind von kalter Natur und **verlangsamen die Verdauung der Nahrung umso mehr**. Man kann sie im Sommer in einem einzigen Teller behalten, aber man sollte sie nicht als Vorspeise einer Mahlzeit essen.

Letztendlich ist es **ziemlich einfach, keine Vorspeise zu nehmen und alles, was man essen wird, in einen einzigen Teller zu geben**. Das Problem ist, dass im Westen kein Dessert zu nehmen kompliziert ist.



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

3. Die Abschaffung der Desserts

Was findet man in unseren Desserts?

- **Käse** (Ziegen-, Schafskäse), **Kuchen** oder **Eis** werden für **Festmahlzeiten** aufbewahrt.

- **Die Früchte**

In der traditionellen Diätlehre weiß man, dass Früchte nicht vom Magen verdaut werden, sondern vom Dünndarm. Nun, wenn Sie eine Frucht nach einer Mahlzeit nehmen, **verlangsamt sie die Verdauung** und Sie werden überhaupt nicht assimilieren, was in der Frucht enthalten ist, die Sie nehmen werden.

Früchte werden bei leerem Magen² konsumiert.

Regelmäßigkeit und Mäßigung: die Schlüssel zur Langlebigkeit

- Nach und nach muss man sich daran gewöhnen, kein Dessert mehr zu haben und mit seinem einzigen Gericht zu beenden.

- Wenn es zu kompliziert ist, können Sie einen **Kaffee mit einem Stück Schokolade** als Ihr Dessert betrachten.

² Vor oder außerhalb der Mahlzeiten.



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Diese Regel ist wirklich sehr wichtig umzusetzen. **Die Langlebigkeit gehört denen, die wenig essen.** Die Studien, die an Hundertjährigen durchgeführt wurden, zeigen, dass sie nur 4 kleine Mahlzeiten am Tag haben: ein Frühstück, ein Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit und ein karges Abendessen, **ohne exzessiv zu essen.**

- Sie sollten niemals den Tisch verlassen, nachdem Sie zu viel gegessen haben. Normalerweise sollten Sie **noch ein wenig Hunger haben.** Sie könnten weiter essen, aber Sie können auch aufhören.
- Sie können dies mittags sehr einfach machen, aber Vorsicht: **ab 17 Uhr ist Ihre Nierenbatterie leer** und Sie könnten sich dazu verleiten lassen zu knabbern.

Die 2 Regeln des einzigen Gerichts

1. Die Regelmäßigkeit: Essen Sie jeden Tag ungefähr **zur gleichen Zeit.**

Natürlich können Sie diese Zeiten bei Festmahlzeiten verschieben, das stellt kein Problem dar.

2. Die Mäßigung. Verlassen Sie niemals den Tisch mit dem Gefühl, zu viel gegessen zu haben.

Es ist wichtig, Hunger zu haben: das bedeutet, dass Sie Ihre Nahrung gut verdauen werden.



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Fragen/Antworten

Wie weiß ich, ob ich genug gegessen habe oder umgekehrt zu viel gegessen habe?

1. Jeder von uns hat **eine andere Konstitution von Geburt an**. Es gibt manche, die mit großen Därmen oder einem großen Magen geboren werden, andere mit kleineren Därmen oder einem kleineren Magen.

Die Norm ist eine Schale Reis. Für die Mehrheit der Menschen reicht das aus, um sie zu nähren. Andere Personen müssen, um gesund zu sein, **2 Schalen Reis** essen.

→ Dieser angeborene Faktor erlaubt es nicht, eine feste Menge zu geben.
Das hängt von jedem Individuum ab.

2. Wenn Sie in Ihren Mahlzeiten gut regelmäßig sind, **sollten Sie zwischen 2 Mahlzeiten keinen Hunger haben**.

Wenn Sie Hunger haben, obwohl Sie in Ihren Mahlzeiten regelmäßig sind, bedeutet das, dass Sie in einem „**prädiabetischen**“ Zustand sind. Seien Sie vorsichtig, denn diese Zustände werden Ihnen vor allem durch Ihren mentalen und emotionalen Zustand gegeben. **Die Milz ist der Dirigent der Verdauung der Nahrung, aber auch der Informationen, die Sie erhalten**. Dieses Ungleichgewicht der Milz-Energie steht in direktem Zusammenhang mit der Art, wie man Informationen verwaltet und verdaut.

Die Informationsüberlastung verursacht die Hälfte der Diabetesfälle. Große emotionale Schocks können übrigens sehr schnell einen Diabetes auslösen.

→ **Wenn Sie sehr oft am Tag Hunger haben, befinden Sie sich in einem prädiabetischen Zustand auf energetischer Ebene**. Man muss ein Gleichgewicht wiederfinden und **diese Essenszeiten regulieren**.



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Wie geht man mit emotionalem Essen um?

Ich werde dieses Konzept in zahlreichen Thematiken entwickeln.

Zwangsstörungen, Tics oder die Abhängigkeit von Nahrung sind alle mit einem Ungleichgewicht von 2 Organ-Softwares verbunden: die Milz-Magen (Dirigent der Verdauung) und die Leber. Wenn man die Tabelle der 5 Elemente betrachtet, sieht man übrigens, dass **die Leber die Milz-Magen kontrolliert.**

- Wenn Sie schlecht essen und/oder zu viele Gedanken haben, **gerät Ihre Milz-Magen aus dem Gleichgewicht.**
- **Das Yin der Leber wird versuchen, dem Yin der Milz zu helfen.** Dabei nimmt es ab.
- **Das Yang der Leber steigt an und erzeugt Zwangsstörungen und Abhängigkeitszustände.**

→ Man kann erklären, dass **internalisierte Wut**, die zur Leber gehört, oder dass **der Überschuss an Gedanken**, der zur Milz-Bauchspeicheldrüse gehört, diese Art von Ungleichgewicht erzeugen und Menschen bulimisch machen können.

Man muss diese 2 Organ-Softwares regulieren und verstehen, dass von dem Moment an, wo Sie **Ihre Nierenbatterie boosten, der Körper sich selbst reguliert.**

Eine bulimische Person muss auf die Milz-Magen und die Leber-Gallenblase-Software einwirken. Wenn man sie reguliert, **wird dieser Zustand der Abhängigkeit und der Zwangsstörungen auf der Ebene der Ernährung mehr oder weniger verschwinden.**



Frischer Wind

Die Qi-Schule, um nach 60 Jahren wieder jung zu werden

Welche ist die ideale Größe des einzigen Tellers?

Da Sie niemals eine Mahlzeit mit vollem Magen beenden sollten, **muss man den Teller verkleinern, bis man sein rechtes Maß findet, die Norm seines Tellers.**

Ich lade Sie ein, dieses Prinzip des einzigen Tellers umzusetzen. **Das kann sehr schnell gemacht werden.** Wir werden demnächst über die Kunst des Wandels sprechen, um zu wissen, wie man das macht.

- **Hören Sie auf, Vorspeisen zu essen.**
- **Nach und nach unterdrücken Sie auch das Dessert, das Sie nicht brauchen.**

→ **Diese einfache Regel wird Sie abnehmen lassen, ohne Sie in einen Mangel zu versetzen.**

Fortsetzung...

In der nächsten Thematik werden wir studieren, **was dieser einzige Teller enthalten soll!**