



Frischer Wind

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

Die Zusammensetzung des einheitlichen Tellers



Frischer Wind

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

Die Zusammensetzung des einheitlichen Tellers

- Wir haben dieses „**revolutionäre**“ **Konzept des einheitlichen Tellers** in den täglichen Mahlzeiten gesehen.
- In der Tat sind **Vorspeisen und Desserts den Festmahlzeiten vorbehalten**.

Was soll dieser Teller enthalten?

Er soll **2 oder 3 Dinge** je nach Mahlzeit enthalten, an einem Tag.

Die Stärkeprodukte

Die Stärkeprodukte sind **die Grundlage Ihrer täglichen Ernährung**. In der Tat besteht die Rolle dieser Ernährung darin, **Ihren Körper mit Energie zu nähren**. Sie müssen Lebensmittel finden, die Ihnen das bringen, was man „**langsame Zucker**“ nennt. Diese geben Ihrem Körper nach und nach Energie, während der Verdauung dieser Nahrung.

Obligatorisch muss in der traditionellen chinesischen Diätetik bei jeder Mahlzeit auf Ihrem Teller **Getreide, Knollen oder Hülsenfrüchte** stehen.

→ **Die Stärkeprodukte stellen 50% des einheitlichen Tellers dar.**

→ Wenn Sie zum Beispiel auf diesem Teller nur **Getreide in Form von Brot** essen, muss es **die Hälfte Ihrer Mahlzeit** ausmachen.



Frischer Wind

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

Um Ihren Körper mit Energie zu versorgen, müssen 50% des Tellers aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Knollen bestehen.

Die Gemüse

Da die langsamen Zucker (Nudeln, Reis, Weizenderivate...) Zeit brauchen können, um verdaut zu werden, können sie **im Magen stagnieren**. Es ist daher unerlässlich, **Gemüse dazu zu kombinieren**.

- Diese **verhindern die Stagnation der Stärkeprodukte** im Magen.
- Es ist vorzuziehen, sie **saisonal und regional** zu wählen. Man sollte auch **Gemüse bevorzugen, das Ballaststoffe und Kleie bringt**. Sie werden Ihnen helfen, die Verdauung von Getreide, Knollen und Hülsenfrüchten zu erleichtern.

Der Körper hasst es, wenn Nahrung im Magen stagniert. Die Stagnation der Nahrung ist vielleicht die erste Ursache für mentale und emotionale Pathologien.

Die Gemüse

1. **Reinigen den Körper;**
2. **Erhöhen die Darmperistaltik;**
3. **Fördern die Verdauung der Nahrung.**

Ein vegetarischer Teller enthält somit:

- **50% Stärkeprodukte;**
- **50% Gemüse.**



Frischer Wind

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

Die Proteine

Während des Tages können wir **eine vegetarische Mahlzeit und eine Mahlzeit mit Proteinen** zu uns nehmen¹.

- **Im Westen essen wir viel zu viele Proteine.**
- **Der Überschuss an Proteinzufuhr kann verheerend sein** für die Energie der Nieren, der Milz-Magen und der Leber, da dies **Tan** produziert.
- **Derzeit**, wenn man die verschiedenen Diäten entschlüsselt, stellt man fest, dass diejenigen, die **Gewicht verlieren lassen**, genau die **hyperproteinreichen Diäten** sind.

→ **Proteine verbrennen Fette aufgrund ihrer Yang-Natur.** Das Problem ist, dass, wenn Sie bereits **Feuchtigkeit im Körper** haben, diese Art von Diät sie **verdickt und Tan erzeugt**. Das ist **eine der ersten Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.**

Ein omnivorer Teller enthält dann:

- **50% Stärkeprodukte;**
- **30% Gemüse;**
- **20% Proteine.**



Frischer Wind

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

Beispiele für proteinreiche einheitliche Teller

1. **Zum Beispiel** umfasst ein **traditioneller Schmortopf** für eine große Familie **3 bis 4 kg Karotten** und kleine marinierte Kalb- oder Rindswürfel.

— **Der traditionelle Schmortopf ist also eine diätetische Mahlzeit:** er enthält **keinen Käse, keine Milchprodukte, keinen Zucker**. Man isst ihn mit **Reis, Nudeln oder Polenta**.

— **Heute**, wenn wir einen Schmortopf bestellen, haben wir **große Fleischstücke** und nur **3 oder 4 Karotten**. Die Mahlzeit ist dann **nicht mehr diätetisch**. **Das Essen von zu vielen Proteinen in diesem Schmortopf wird sich gegen den Organismus wenden**.

2. Wir haben **das gleiche Phänomen mit dem Sauerkraut**. Das „echte“ **Sauerkraut** besteht hauptsächlich aus **Kohl, der ganz spezifische Eigenschaften hat**. Man fügt einige **Kartoffeln hinzu**, die langsame Zucker bringen, und **nur sehr wenig Fleisch**. **Derzeit gibt es zu viel Wurst** (also Proteine und gesättigte Fette). **Wir sind nicht mehr bei der täglichen Mahlzeit**.

Diese großen Rezepte sind Teil der **täglichen Mahlzeiten „der Armen“**. Das sind **Familienmahlzeiten**, bei denen ursprünglich **wenig Proteine** vorhanden waren.

Mein Rat: Machen Sie mindestens eine vegetarische Mahlzeit am Tag.



Frischer Wind

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

Fragen/Antworten

Die westliche Ernährung scheint uns das Gegenteil der Konzepte der chinesischen Medizin zu lehren. Wie kann man wissen, wer recht hat?

Wenn die Person eine **westliche Ernährung** annimmt, frage ich sie, ob es ihr **geholfen hat**. Hat es ihre **Gelenkschmerzen, ihre Schlafprobleme,**

ihre Gewichtszunahme usw. geheilt? Es stellt sich heraus, dass **die Mängel den Körper aushungern**, so dass sich diese Person **immer hungriger** fühlt wegen ihrer Diät.

Die chinesische Medizin kann manche Menschen in Bezug auf die **westlichen Ernährungsgewohnheiten schockieren**. Aber noch einmal, **vertrauen Sie mir nicht: Sie sind der Kapitän Ihres Lebens**.

Es ist wichtig, dass Sie **die Logik verstehen** und dass Sie schauen, **wie die traditionellen Diätetiken seit Jahrtausenden funktionieren**. Vielleicht haben Sie Lust, **diesen Weg der goldenen Mitte 2 oder 3 Monate lang** zu testen, und wenn es funktioniert, ist es großartig.

Man muss diese goldene Mitte finden² und wenn die Person **sich wohl fühlt**, keine **Verdauungsschwere** hat und **die Energie in ihrem Körper spürt**, dann ist sie **auf dem Weg der goldenen Mitte**.

Fortsetzung folgt...

Im nächsten Thema werden wir jedes Fach dieses einheitlichen Tellers studieren.

² *Zum Beispiel ist es nicht gut, rohes Gemüse zu Beginn der Mahlzeit zu essen und dann mit Reis fortzufahren, da dies die Verdauung stagnieren lässt. Ich werde Ihnen die Gebrauchsanweisung für diesen Teller in einem nächsten Thema geben: zum Beispiel werden Sie wissen, dass man den Reis nicht auf einmal essen sollte, sondern mit den anderen Lebensmitteln abwechseln sollte.*