



„Wärmende“ Nahrungsmittel für den Winter und ihre Wirkung

Getreide

Dinkel, Hafer, Langkornreis, Roggen tonisieren Milz-Qi und Nerven, stärken die Mitte

Gemüse

Fenchel wirkt harmonisierend, reguliert das Qi.

Frühlingszwiebel: ihr scharfer Geschmack öffnet Lunge und Magen.

Rettich wirkt schleimlösend und stärkt den Magen.

Grünkohl wirkt regulierend auf Milz und Magen.

Rotkraut reinigt Milz, Magen und Blut.

Kürbis nährt die Mitte und stärkt das Qi.

Lauch bewegt das Qi, wärmt die Mitte.

Pastinake wirkt regulierend auf Magen, Darm und Lunge.

Zwiebel bewegt das Qi, öffnet den Magen.

Rote Beete reguliert Milz- und Magen-Qi.

Fleisch

Fasan, Hirsch, Huhn, Lamm wirken tonisierend auf Blut und Qi, stärken Milz und Niere.

Gewürze

Knoblauch bewegt das Qi und wirkt entschleimend.

Zimt, Nelken, Fenchelsamen vertreiben Kälte und Feuchtigkeit.

Lorbeer, Schnittlauch, Wacholderbeeren regen die Verdauung an und wirken harntreibend.

Nüsse und Samen

Haselnüsse, Walnüsse und Maronen stärken Milz, Niere und Lunge.

Hülsenfrüchte

Linsen stärken Herz und Niere, tonisieren Qi und Blut.

Kichererbsen sind nahrhaft und stärken die Nieren.

Trockenfrüchte

Aprikosen, Datteln, Feigen und Rosinen tonisieren die Körpersäfte, Qi sowie Blut und stärken die Mitte.

Preiselbeeren und Cranberry wirken adstringierend und bewahren Blut- und Körpersäfte.