



CHRISTINE LI

Chinesische Medizin

für den Alltag

- › Über 70 Rezepte nach der 5-Elemente-Lehre
- › Ganzheitlich gesund werden und bleiben mit der Traditionellen Chinesischen Medizin

GU

Nahrung, so zu verarbeiten, dass sie uns zugute kommen. Ruhen wir nicht in unserer Mitte, ist die Erde schwach. Unsere Gliedmaßen werden dann schlapp und kraftlos, unser Geist wird müde und benebelt. Die Gedanken kreisen endlos und ohne Resultat, und das Leben wird mühsam.

- Zur Erde gehören der Magen und die so genannte »Milz-Pankreas-Einheit«, kurz Milz genannt, das Fleisch und das Bindegewebe.
- Zu viel Nahrung, auch geistige, »müllt« die Erde förmlich zu: Stoffwechselprobleme, Verschlackung (die Chinesen sprechen von Verschleimung), schlaffes Gewebe, Übergewicht und ein konfuser Geist sind die Folge.
- Die Farbe der Erde ist Gelb, aber auch Braun. Ihr Geschmack ist das Süße.

INFO

DIE ERDE IST DIE MITTE

Im Element Erde sind Yin und Yang ausgewogen und in Harmonie. Viele verschiedene Krankheiten lassen sich also harmonisieren, indem wir die Erde, unsere Mitte, stärken. Am besten geht dies mithilfe einer freundlichen und entspannten Lebenseinstellung und mit regelmäßigen, leckeren und ausgewogenen Mahlzeiten.

Metall

Metall entspricht dem Herbst, wenn die Blätter fallen und die Säfte sich in die Wurzeln zurückziehen, sowie dem Abend. Die geistigen Prozesse dieser Phase sind die Trauer, die kühle Reflexion und die Wahrung von Distanz. Metallbetonte Menschen wirken kühl und verschlossen oder schüchtern. Sie haben eine klare, weiße, fast durchscheinende Ausstrahlung. Wo die Erde alles vermischt und harmonisieren will, sucht das Metall die Abgrenzung.

Metall-Menschen wollen Klarheit, und sie halten gar nichts von »Friede, Freude, Eierkuchen«. Überschwang ist ihnen ein Graus. Metall-Menschen wirken oft zynisch, analytisch und sind von präziser Klugheit. Sie können gut rechnen und abstrakt denken. Viele

kommunizieren vorzugsweise mit dem Computer und wirken ansonsten recht graumäusig. Sie zeigen sich nicht und werden auch oft übersehen. Im Unterschied zu den Holzmenschen haben sie außerdem wenig Körpergeruch.

Metall-Menschen haben eine besondere Neigung zur Musik. Sie lieben Klänge und komplizierte Harmonien, vor allem aber auch präzise Rhythmen. In Form von Musik können sie zeigen, was in ihnen steckt. Nimmt man Metall-Menschen diese Möglichkeit, so werden sie oft elend und krank, gelegentlich auch gehässig und menschenfeindlich. Die Schüchternheit dieser Menschen, manchmal getarnt als Arroganz, wird oft noch dadurch verstärkt, dass sie an Hautproblemen leiden.

Die Entsprechungen des Elementes Metall

- Die Aufgabe des Metalls ist es, alte Dinge endgültig gehen zu lassen, »einen Schnitt zu machen« und Grenzen zwischen uns und der Umwelt zu ziehen.
- Zum Metall gehören alle Körperoberflächen und Schleimhäute, eben alles, wo Dinge voneinander abgegrenzt werden

beziehungsweise wo eine Grenze zwischen Innen und Außen besteht: die Haut, die Lunge, der Dickdarm.

- Typische Krankheiten des Metalls sind Allergien und Erkältungen.
- Seine Farbe ist das kühle, unbefleckte Weiß und das Metallische, Reflektierende des Spiegels. Sein Geschmack ist das Beißend-Scharfe.

Wasser

Das Element Wasser entspricht dem Winter, der geheimnisvollen Zeit des Abschiednehmens, wenn alles tot erscheint, während unter der Erde die Samenkörner und die Knospen der Bäume schon auf den neuen Anfang warten. Die geistigen Prozesse dieser Phase sind die Angst, die Trennung und der Tod, aber auch der Wille zu überleben und sich fortzupflanzen.

Wasserbetonte Menschen suchen einerseits nach absoluten Wahrheiten und andererseits pausenlos nach Sex - im Daoismus ist das kein Widerspruch. Ersatzweise neigen sie zu religiöser Schwärmerei,

tiefer Verzweiflung und vielfältigen Süchten und Abhängigkeiten. Hier finden wir charismatische religiöse Führer und oft auch sehr düstere, leicht außerirdisch wirkende Menschen. Wassermenschen haben oft große Ohren, starke Knochen, kräftiges Haar, häufig dicke, buschige Augenbrauen und nicht selten einen unersättlichen Sexualtrieb.

Die Entsprechungen des Elementes Wasser

- Die Energie, die wir bei unserer Geburt mitbekommen, ist in dieser Wandlungsphase gespeichert. Von dieser Energie zehren wir ein ganzes Leben lang. Im Laufe des Lebens wird sie schließlich aufgebraucht. Dann ist das Leben zu Ende. Wenn wir klug mit dieser Kraft umgehen, reicht sie nach chinesischer Ansicht für hundert sexuell aktive und geistig rege Jahre.
- Zum Wasser gehören Nieren und Knochen, Gedächtnis und Ohren, das genetische Material und die Fortpflanzung: alles was festhält und bewahrt. So wie im Samenkorn alle Informationen für die Pflanze gespeichert sind.