

Sommer 2009

Mit kühlen Säften in den Sommer!

Ein wichtiger Aspekt der chinesischen Ernährungslehre

-Ernährung nach den 5 Elementen- beruht auf der Möglichkeit
klimate Einflüsse auszugleichen.

Wenn es draußen heiß ist, unterstützen Sie Ihren Kreislauf am besten mit
„kühlenden“, leicht bitteren Lebensmitteln. Erfrischende Nahrungsmittel **bauen unsere „Körpersäfte“ (Yin und Blut) auf und helfen sie zu bewahren.**

Welche Nahrungsmittel sind nun bei Hitze besonders ratsam und kühlen uns?

Obst: Zitrusfrüchte, Beeren, sehr empfehlenswert sind Melonen. Sie bestehen je nach Sorte zu 85-90% aus Wasser und sind sogar für Diabetiker geeignet. Sie besitzen einen hohen Kaliumgehalt, Zuckermelonen sind reich an Vit.C und Betakarotin.

Gemüse: Bittersalate (Radicchio, Chicoree, Ruccola), Kohl, Spinat, Brokkoli, Paprika, Gurken, Spargel, Sellerie, Tomaten, Algen, Artischocken, Mangold, Avocado, rote Rüben, Erdäpfel, Löwenzahn, etc.

Mangold, Löwenzahn und Grapefruits sind übrigens ein hervorragendes Herztonikum.

Gewürze: Petersilie, Kapuzinerkresse, Salbei, Basilikum, Minze, Melisse

Getreide: Hirse, Amarranth (Reformhaus), Reis, Buchweizen, gekeimter Weizen

Tierisches Eiweiß: Ente, Hase, Pute, Fisch

Getränke: lauwarmer Pfefferminztee, Verbenen Tee, Blütentees, Apfel-Birnensaft, (alkoholfreies) Weizenbier oder einfach nur Wasser **-alle Getränke niemals kalt!**

Milchprodukte: Mozzarella, Schafkäse

ABER: Falls Sie jemand sind, der auch im Sommer leicht friert, sollte Sie von den empfohlenen Nahrungsmitteln nur **kleine Mengen** essen (außer Getreide und Eiweiß) , **viele Kräuter** verwenden und **Gemüse bevorzugt dämpfen oder grillen**.

Was sollte man bei Hitze eher vermeiden?

Kaffe, Schwarztee, Rotwein, hochprozentiger Alkohol, scharfe Gewürze, getrockneter Ingwer, scharf angebratenes und viel rotes Fleisch, Geräuchertes, sowie sehr Süßes, oder zu Salziges.

Zuletzt noch ein Suppen-Rezept für die heiße Jahreszeit:

Paradeiser-Reissuppe:

H(olz): geschälte gewürfelte Paradeiser

F(euer): Curcuma, Salbei

E(rde): Stangensellerie, Karotten fein geschnitten, etwas Olivenöl

M(etall): Frühlingszwiebel fein gehackt, Lorbeer, Liebstöckel, Oregano, Rosmarin, Vollwert-Langkornreis

W(asser): Salz, Wasser- oder Gemüsesuppe

Zubereitung: Gemüse in Öl leicht anbraten, Zwiebel, Gewürze und Reis dazugeben, alles anschwitzen, salzen und mit Wasser oder Suppe aufgießen. Paradeiser, Curcuma und Salbei dazugeben, köcheln lassen bis Reis weich ist, ca. 45-60 Minuten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Von 17. - 23.08.09 ist Frau Dr. Laciny auf Urlaub

Vertretung ist Frau Dr. Ute Priglinger (Tel.: 0664 - 104 8427)

In der Woche von **24.- 30.08.09** ist Frau Dr. Laciny ausschließlich am **Dienstag, 25.08.09** in der Praxis.

Das Festnetz ist während der zwei Wochen **nicht besetzt**.

Regulärer Betrieb ist wieder ab **31.08.09**. (kein Festnetz an diesem Tag). Bitte Anrufbeantworter beachten!

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Sie nochmals auf unsere neue Homepage aufmerksam machen: www.tcm-zentrum-wien.at

Wir wünschen allen Patienten noch erholsame Sommertage !

Dr. Laciny & Team

