

Ahhh – Alternative Durstlöscher

Kühlende Getränke für die Sommerglut nach Rezepten der TCM

Eva Laspas



Wenn die Sonne herunterbrennt, bricht uns schon durch die Vorstellung der Schweiß aus. Empfohlen wird, die Trinkmenge zu erhöhen, damit der Flüssigkeitsverlust wieder ausgeglichen wird. Die TCM sieht übermäßigen Schweißverlust als kräfteraubend an. Müde und schlapp wird der Mensch. Wer kennt das nicht im Sommer? – Der Elan der kühlen Tage ist dahin.

Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der TCM gibt jeden Dienstag in ihrer Praxis in der Vita Plus Apotheke, Wien 22 kostenlos allgemeine Tipps zum Thema TCM. Für die Ernährung im Sommer gibt es leckere Rezepte – zum Essen und zum Trinken. So wird übermäßigem Schwitzen vorgebeugt, Müdigkeit und Energielosigkeit haben keine Chance mehr.

Eiskaltes verbraucht Energie

Viele Menschen versuchen ihren Durst durch eisgekühlte Getränke zu löschen. Doch die kalten Getränke entziehen dem Körper nicht nur Energie, weil er sie erst auf Körpertemperatur aufwärmen muss. Die Kälte kann auch die Energie Qi blockieren. Das Qi hat unterschiedliche Aufgaben im Körper, eine davon ist es, durch den Körper zu fließen und uns wach und agil zu machen.



Eva Laspas animiert ihre KundInnen ganz bewusst: „Trinken Sie lauwarme Getränke, leicht gesüßt. So halten Sie wertvolle Energie im Körper und bleiben einen ganzen langen Sommertag fit und leistungsfähig.“ Natürlich kommt es im Sommer nicht nur auf die Getränke, sondern auch auf die Art der Ernährung

an. Ein warmes Frühstück und weiterhin gekochte Nahrung, die eben kühl genossen wird unterstützen den Körper bei seiner Schwerarbeit in der Sommerhitze. Auch hier gilt natürlich – jedem Menschen das seine, denn keine zwei Menschen sind gleich.

Anleihe bei den Söhnen der Wüste

Menschen, die in Wüstenregionen leben, trinken viel Tee – vorzugsweise Pfefferminztee. Warmen Tee, der stark gesüßt wird. Sauermilchprodukte, Joghurtgetränke, Getränke aus Getreide und Obst oder Gemüse. Mit so einem Getränk stillt man auch gleichzeitig den Hunger. Denn bei starker Hitze

sollten wir die schweren und fettigen Zubereitungen eher meiden.

„Mutter Natur lässt in den heißen Regionen der Erde auch ganz spezielle Lebensmittel gedeihen, die unserem Körper helfen. Feigen, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Ananas - hier lassen sich leckere Getränke zubereiten – aber bitte nicht mit Eiswürfel genossen!“ macht Eva Laspas Appetit auf gesunde Alternativen.



Wer durch die Hitze schlecht schläft, kann auf die Qualitäten des Weizens zurückgreifen. Aus Weizen zaubert man ein Getränk, das lecker schmeckt. Man kann Weizen aber auch gekocht als Beilage servieren oder aus Weizengrieß unzählige kühle Leckereien zaubern.

Allgemeine Rezepte finden Sie in zahlreichen Kochbüchern nach den 5 Elementen. Individuelle Rezepte und Ernährungspläne gibt es von der TCM-Ernährungsberaterin Eva Laspas nach einem ausführlichen Gespräch.

Fahrplan durch den Sommer

Ganz generell achten wir im Sommer darauf, kühlende und frische Nahrung zu uns zu nehmen. Wir passen auf, nicht zu viel Kälte zuzuführen und unseren Körper zu stark zu unterkühlen. Nach einem langen Tag im Bad, wo wir ausgiebig im kühlen Wasser waren, sollten wir am Abend etwas Wärme über warme Nahrung zuführen. Hier noch ein Eis zu essen kann unter Umständen zu Kälteblockaden mit Übelkeit und Durchfall führen.

Wer die Möglichkeit hat soll frisches Obst und Gemüse – noch sonnenwarm – direkt von der Pflanze essen. Alternativ dazu kann man aber auch Obst vor dem Genuss etwas an die Sonne legen, um es mit Energie „aufzuladen“.

Rezept „Orangentraum“:

1 kg saftige Orangen, 1 Yoghurt oder 1/4 l Sauermilch, 1 Priesse Kakao, 1 Priesse Zimt, 1 Priesse Nelkenpulver, etwas energetisiertes Wasser

Orangen auspressen, Saft in einen Standmixer geben, langsam mixen und die Yoghurt oder die Sauermilch dazufüllen. Kakao-, Zimt- und Nelkenpulver nach Geschmack dazufügen. Ein Schuss energetisiertes Wasser dazu – in Gläser füllen, trinkfertig.

Ansprechpartnerin für Rückfragen:
Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas, Tel.: 280 76 27,
eva@laspas.at, www.laspas.at