

Bitte vermeiden



Hitze

Hier sind vor allem scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Knoblauch, Zwiebel und Lauch (Porree) zu nennen sowie Alkohol (je hochprozentiger, desto erhitzender!), Kaffee und Zigaretten. Außerdem Zimt, Gewürznelken, Anis, Ingwer und vor allem die Tees daraus. Auch Zubereitungsmethoden wie Grillen und Braten wirken erhitzend, vor allem bei Fleisch. Bei Fleisch wiederum sind besonders Lamm und Wild als erhitzend hervorzuheben.



Feuchte Hitze

Da Fleisch sehr nährend und damit auch befeuchtend ist, entsteht durch ungünstige Garmethoden wie Frittieren und Braten im Fett sehr leicht Feuchte Hitze. Die Verwendung von zu fettem Fleisch kann im Körper Feuchtigkeit und Schleim erzeugen sowie Juckreiz auslösen. Schweinefleisch und Wurstwaren wirken stark befeuchtend. Auch aufgrund der verwendeten Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel in der Wurst beziehungsweise Antibiotika bei der konventionellen Schweinezucht sollten Sie diese Nahrungsmittel weitgehend meiden.

Weißmehlprodukte können den Körper ebenso verschleimen und zu Hitze führen. Sie belasten nicht nur die Verdauung, sondern enthalten auch kein Qi. Hierzu ist anzumerken, dass Brot allgemein in der Ernährung nach TCM nicht empfohlen wird. Brot, vor allem frisches Vollkornbrot, ist einerseits zu trocken, was die Verdauung erschwert. Andererseits bildet es im Körper pathogene Feuchtigkeit. Sie brauchen Brot aber nicht vollständig wegzulassen – reduzieren Sie es einfach Ihrer Haut zuliebe, am besten zugunsten gekochter Mahlzeiten.



Feuchtigkeit

Stark befeuchtend sind nach TCM auch Kuhmilch und weicher Käse, Topfen (Quark), Joghurt und Buttermilch. Fruchtsäfte und Smoothies, besonders aus Orangen, Bananen und anderen exotischen Früchten, fördern ebenfalls die Entstehung von Feuchtigkeit.



Zusatzstoffe

Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe erschweren die vollständige Verarbeitung einer Mahlzeit, weil der Körper sie nicht gebrauchen kann und irgendwo verstauen muss, zum Beispiel in der Leber. Sie stellen also Abfälle dar, die bei Neurodermitis die Haut belasten. In dieselbe Kategorie gehören auch Drogen und Medikamente. All diese Stoffe muss Ihre Haut ausleiten, was den Juckreiz verstärkt.



Schwefel

Geschwefelte Trockenfrüchte und Nüsse sind ebenfalls strikt zu meiden, da sie Bluthitze verstärken. Ob Schwefel bei der Herstellung verwendet wurde, erkennt man daran, dass die Trockenfrüchte helle Farben haben. Geschwefelte Trockenaprikosen sind zum Beispiel hellorange. Nicht geschwefelte Früchte sind dunkel. Auch die Fässer von Rotwein werden häufig mit Schwefel behandelt.