



Das "Temperaturverhalten" ist die elementarste Wertung in der TCM.

Durch die thermischen Angaben von **kalt**, **neutral** bis **heiß** wird die Verlangsamung und Beschleunigung physiologischer Prozesse angegeben die durch die dynamischen Kräfte der Lebensmittel auf den Körper wirken.

WAS BEDEUTEN DIE PUNKTE ?

● **Blauer Punkt** ~ Kühl und kalt wirkende Lebensmittel

Stoffliches wird ergänzt, Säfte werden bereitgestellt und es findet eine Verdichtung, Festigung, Verlangsamung statt. Es wirkt oft in die Tiefe und entspricht dem **YIN Aspekt** der einer Verlangsamung und damit einer Verdichtung und Ansammlung der Materie bewirkt.

● **Roter Punkt** ~ Warm und heiß wirkende Lebensmittel

Sind reich an aktiver Energie, spenden Wärme und Aktivkräfte, dynamisieren, zerstreuen, beschleunigen und lösen. Somit einer der Materialisierung bzw. Verdichtung entgegen gerichteten Kraft. Da dieses Temperaturverhalten eine aktive energetische Äußerung widerspiegelt, entspricht es einem **YANG Aspekt**.

● **Gelber Punkt** ~ Neutral wirkende Lebensmittel

Diese Lebensmittel vereinen beide Aspekte. Sie spenden und erhalten die Säfte und stellen Energie bereit. Sie stehen für die Erhaltung und symbolisieren die „Mitte“, wo sich befeuchtende, sammelnde Kräfte mit bewegenden, konsumierenden Kräften im Gleichgewicht befinden und vereinen.

Die klassische Aussage zur Anwendung der Lebensmittel heißt somit:

„Kühles muss man wärmen, warmes muss man kühlen“.

Bei einer **Kältesymptomatik** verwendet man **warme und heiße Lebensmittel**.

Bei einer **Hitzesymptomatik** **kühlende oder kalte Lebensmittel**.

Die Neutralität nimmt man in Kombination und stellen meistens das Fundament der Nahrung.

Das Temperaturverhalten kann durch das Kochen verändert werden. Eine rohe Tomate entspricht einem kalten Temperaturverhalten. Eine gebratene Tomate wirkt nicht kalt, sondern erfrischend.

Alles Liebe

y	Babynahrung
s	Schlaffördernd
i	Immunschwäche
b	Burnout
f	Fastenspeise