



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Februar - Eine Fastenspeise

### *Brot und Bier*

Ja, Sie haben richtig gelesen. Heute empfehle ich als „Fastenspeise“:

Erlauben Sie sich eine Scheibe gutes **BROT**, bestrichen mit **BUTTER**, betreut mit **SALZ** und **KRESSE** und dazu ein kühles **BIER**.

- Richten Sie sich diese Mahlzeit schön her, decken Sie den Tisch mit Kerzen und gießen Sie das Bier in Gläser...
- Nehmen Sie Platz, entspannen Sie sich und legen Sie die Füße hoch...
- Schauen Sie auf Ihren Teller und seien Sie sich bewusst, dass BROT seit unendlichen Zeiten ein Grundnahrungsmittel und fast etwas „Heiliges“ für die Menschen ist...
- Und schauen Sie auf Ihr Bier und auf den schöne Schaumkrone, die es hat...
- ...und dann stoßen Sie an, auf sich selbst oder mit ihrem Liebsten oder ihrer Liebsten...
- Beißen Sie in Ihre Scheibe Brot und schmecken Sie das Getreide heraus, genießen Sie den feinen Geschmack der Butter, die Würze von Salz und die erfrischende Schärfe der Kresse.
- Erlauben Sie sich, dass diese Speise für Sie ein Festmahl sein darf und dass die Energie daraus zu einem Teil von ihrer Energie werden darf.
- Sie brauchen nicht mehr, als EINE SCHEIBE BROT und EIN BIER...genießen Sie es achtsam und Sie werden sich am nächsten Tag leicht und wohl fühlen.

#### Hinweis:

- Diese Empfehlung sollte aber nicht über mehrere Tage oder gar länger angewendet werden

#### Wirkweise:

- **Brot aus reinem Dinkel**  
Dinkel ist neutral bis kühlend, süß und leicht säuerlich, er wirkt kräftigend, nährt die LEBER, die Milz und das Herz, wirkt beruhigend und hilft bei Erschöpfung und Blutmangel
- **Butter**  
ist neutral, süß und fett, Butter stärkt und nährt unsere Energie, das Blut und die Säfte, Butter wirkt befeuchtend und beruhigend und wirkt in kleinen Mengen der Alterung entgegen  
Butter kann bei Verstopfung, Unruhe, Erschöpfung, trockener Haut und trockenem Husten helfen.
- **Salz**  
ist kalt und salzig, in kleinen Mengen wirkt es entgiftend und schleimlösend, es wirkt absenkend, aufweichend und abführend und dient in erster Linie als Geschmacksverstärker.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Februar - Eine Fastenspeise

- **Kresse**

ist kühlend, scharf und leicht bitter, sie REINIGT das BLUT, BEWEGT die ENERGIE, löst Feuchtigkeit und Schleim.

des weitern regt sie die Verdauung an, wirkt Blähungen entgegen und kann bei Verdauungsstörungen helfen.

- **Weizenbier**

Bier allgemein ist kalt bis kühlend, bitter und süß

es kühlt Leberhitze und Magen – Feuer, wirkt nährend und befeuchtend, harntreibend und **IN KLEINEN MENGEN** beruhigend.

wird WEIZEN für das Bierbrauen verwendet, so wirkt der Weizen hier:

süß und leicht sauer, er stärkt die Energie, das Blut und die Säfte

Wie Sie sehen, kann in einer so EINFACHEN Mahlzeit, so viel WERTVOLLES enthalten sein.

...und so wünsch ich Ihnen einen wunderschönen und entspannten Abend...