

# SUPPE ODER SALAT?

WAS PASST  
BESSER ZU DIR?



WÄRME UND ENERGIE



# Team Suppe

## Das bin ich...

- brennende Augen
- unklares Sehen
- Mouches Volantes
- trockene Augen (Sandgefühl)
- dumpfe Kopfschmerzen
- häufig nach der Periode
- schwache Blutung
- Eisenmangel
- blass
- trockene Haut
- brüchige, trockene Nägel
- brüchige, trockene Haare
- Einschlafstörungen
- traumreicher Schlaf
- innere Unruhe
- kein erholsamer Schlaf
- Taubheitsgefühle
- schwache Muskeln und Sehnen
- steife Muskeln
- dünnhäutig, sensibel



# Team Salat

## Das bin ich...

- brennende Augen
- schmerzende Augen
- gerötete Augen
- Druckgefühl in den Augen
- rotes Gesicht
- Gesichtszonen gerötet
- Wutfalte zwischen Augenbrauen
- harte, feste Nägel
- Tinnitus
- wütend
- mit dem Kopf durch die Wand
- fordernd
- plötzliche Kopfschmerzen
- pulsierende Kopfschmerzen
- Migräne
- starke Menstruation
- heftige Träume
- Aufwachen in der Nacht
- sehr aktiv
- Hitzegefühle

## Wie du mit deinem Ergebnis sinnvoll umgehst!

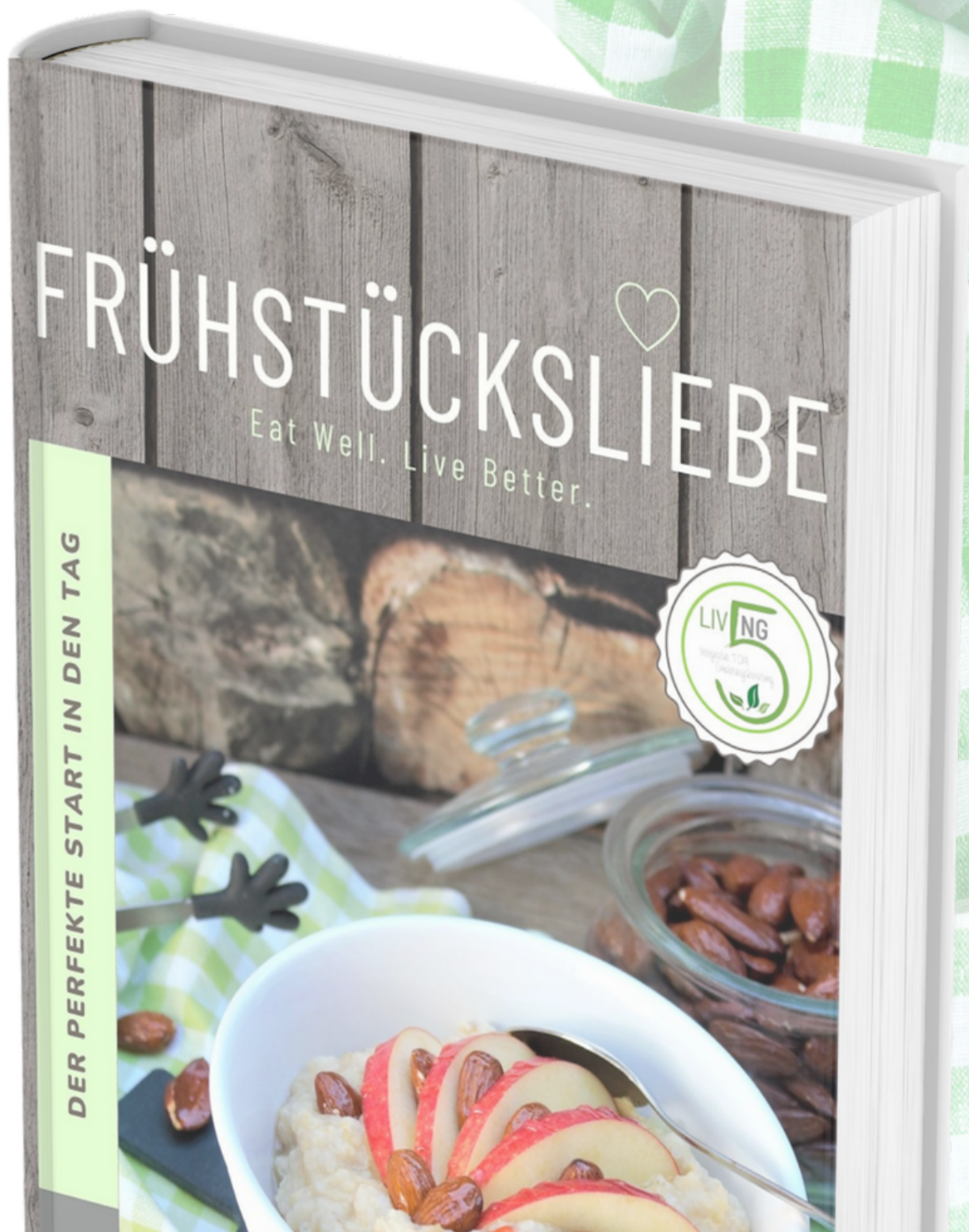
Menschen aus dem Team Suppe gehören zu einem Muster, dass in der TCM als Leere Muster bezeichnet wird. Sie empfinden manchmal innerlich Hitze, die sich durch trockene Haut, Haare und Nägel und durch innere Unruhe zeigt, aber es ist keine echte, kraftvolle Hitze. Ihre Hitze entsteht aus einer Schwäche heraus und so braucht es in erster Linie Qi, also Lebensenergie. Diese füllt die Leere auf. Suppen und Eintöpfe enthalten viel Qi und es macht Sinn, sie häufig bei der Mahlzeitengestaltung einzubauen. Grünes Gemüse on top sorgt für den nötigen Blutaufbau.

Menschen aus dem Team Salat leben in einem Muster, dass in der TCM als Fülle Muster bezeichnet wird. Sie haben tatsächlich so viel Energie, dass es wichtig ist, diese durch entsprechende Kühlflüssigkeiten zu regulieren. Salat und Rohkost (in moderaten Mengen) bauen diese auf und helfen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Und wenn du dich in beiden Listen wiederfindest? Dann ist das durchaus nicht ungewöhnlich. Deshalb gehören fast alle Rezepte auf meinem Blog in die Kategorie "neutrale Basisernährung". Damit liegst du immer richtig. Und Kompromisse gibt es auch immer. Switch direkt mal zu diesem Rezept:

[Vegetarischer Low Carb Radieschen-Salat mit Hirse](#)

[www.soßig-suppig-saftig.de](http://www.soßig-suppig-saftig.de)



## SPANNEND, ABER DU VERSTEHST GERADE NUR CHINESISCH?

Auf meiner Online Mini Kurs Plattform "TCM leicht gemacht" zeige ich dir, worauf du achten solltest. TCM ganz einfach, leicht umsetzbar und mit schnellen und leckeren Basis-Rezepten.