

ESSEN IN YIN-YANG-BALANCE – MACHT FR

Kochen nach den „Fünf Elementen“ – aber echt schweizerisch-praktisch und einfach umgesetzt

„Jetzt ist Zeit für Wohl-Fühl-Essen. Gerade im Direktvertrieb mit persönlicher Beratung ist eine Food-Linie mit außergewöhnlicher Wirkung eine gerade revolutionäre Idee. Und, wer hat's erfunden?“

Klar – die i-like-Metaphysik aus der Schweiz. Der Gründer Dr. Alfred Gruber ist für Innovation bekannt, das Team aus Familie und einem innovativen Mitarbeiterstab kümmert sich um das D-A-CH-Netzwerk mit vollem Einsatz.“

Fühlen Sie sich gut? Haben Sie ein tolles Wohl-Gefühl?

Ja genau, Gefühle sind der Gradmesser für Ihre Gesundheit! Keine Labormessung, wissenschaftliche Erklärung oder drohende Finger machen Ihre Gesundheit wirklich besser. Nein – es ist ein Gefühl. Wie verrückt klingt das denn? Doch wirklich – nur ein Gefühl ist die Wahrheit Ihrer Gesundheit.

Machen Sie sich Gedanken darüber. Speziell in der jetzigen Zeit. Ist es wirklich eine Labor-Analyse, die Ihre Gesundheit definieren soll? Und was machen Zwänge, Angstmacherei, Panik und Einschränkungen wirklich mit Ihrer Gesundheit? Also mit Ihrem Gefühl? Die Antwort finden Sie für sich selbst. Schalten Sie dafür Ihr Bewusstsein aus, denn möglicherweise ist das durch Panikmache, fragwürdigen Wissenschaftsaussagen, Presse und mit Angst geformte Bevölkerung stark belastet. Spüren Sie einfach in sich nach der echten Wahrheit.

Ich für meine Person kann da nur sagen – zum Glück kann und darf ich gut essen! Und dieses gute Essen hat bei mir immer einen sehr hohen Qi-Anteil. GU-Qi nennt man das in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qi selbst ist die Lebensenergie in Fluss. Wenn sie fließt, sind wir gesund und vital. Wenn man sie blockt (z. B. Masken blocken sehr – vor allem die Zirbeldrüse) muss man etwas dafür tun, damit das Qi wieder fließt.

Um Qi zu aktivieren, gibt es sehr viele Möglichkeiten. Zum Beispiel kann man asiatische oder indische Techniken wie Qi-Gong, Tai-Qi, Yoga einsetzen. Natürlich ist auch unsere westliche Naturheilkunde mächtig das Qi zu vitalisieren, so z. B. durch einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur, durch singen und musizieren, durch Freude erleben und Lachen in der Gemeinschaft und vielem mehr.

Nach TCM, aber auch nach unserer westlichen Naturheilkunde sind aber vor allem Kräuter und Gewürze eine der besten Qi-Vitalisierer. Gerade reine Gewürze haben besonders viel Energie und lösen häufig Blockaden im Körper auf.

Wichtig ist, frische Kräuter und Gewürze anzuwenden. Sowieso frisch aus dem Garten, aber auch gute getrocknete aus dem Bioladen. Wenn sie schonend getrocknet wurden (gute Qualität – keine Discounter-Ware) behalten sie in getrocknetem Zustand ihr Qi. Viele Kräuter und Gewürze vergrößern ihr Qi sogar dank der Konzentration durch das Trocknen. Ein Gewinn für die Energie und den Einsatz sowie Haltbarkeit der Kräuter und Gewürze.

Nun muss man nur noch über die Zubereitung Bescheid wissen. Dabei empfiehlt sich ganz besonders das „Kochen nach den Fünf Elementen“. Diese Tradition kommt aus Asien und Indien. Dabei ist die Umsetzung auf unsere Küche selbstverständlich auch gelöst. Das heißt, Sie können alle Ihre bisherigen Gerichte weiterhin kochen, nutzen aber das Verständnis, wann welche Zutat in welcher Reihenfolge und Dynamik zum Essen

Mit mehr als 1.000 Seminarteilnehmern habe ich vor rund 20 Jahren bei Betty Bossi in der Schweiz Kochseminare in Gruppen abgehalten. Dabei habe ich den mehrheitlich weiblichen Teilnehmerinnen beigebracht, wie man die Lebensmittel beim Kochen in die fünf Systeme (Elemente, Geschmacksrichtungen, Farben etc.) einteilt und dann im Nahrungszyklus (TCM) kocht. Dabei wurde jede Zutat vor dem Kochen in „sauer“, „bitter“, „süß“, „salzig“ und „scharf“ eingeteilt oder zum Teil auch in mehrere Geschmacksrichtungen. Die SeminarteilnehmerInnen waren am Ende des Seminars durchwegs begeistert. Das Essen hat immer geschmeckt, es war immer voll vital und hat spürbar das Qi aller Teilnehmer belebt. Ein Gewinn für alle.

Nur ... einige SeminarteilnehmerInnen habe ich einige Zeit später wieder mal angetroffen. Ich habe sie immer interviewt, wie gut es ihnen ergeht mit dem „Kochen nach den Fünf Elementen“. Enttäuscht musste ich feststellen, dass das Gelernte in der Praxis nicht oder kaum umgesetzt wurde. Es sei zu kompliziert und zu aufwendig. Das hat mich zum Nach-

denken animiert. Nach längerer Zeit

fekten Balance nach der Elementen-Lehre und eine Ausgewogenheit in der thermischen Wirkung sind die Gewürzrezepturen nicht nur schmackhaft, sondern tarieren jedes Essen aus. Richtig, auch wenn Sie „normal“ kochen wie immer, neu aber die Fünf-Elemente-Gewürze einsetzen, harmonisiert das mit 98 Prozent führende Gewürz-/Kräuter-Kombi das Qi in allen Gerichten. Dabei können Sie die Gewürzmischungen auch miteinander verbinden, sofern Sie das für Ihr Kochen für richtig empfinden.

Ob Italia, Grill mild, Curry, Basis, Grill pikant, Bouillon oder als Streuwürze (Ersatz für Glutamat-Streuwürzen) – Sie haben die Wahl von einer oder aus einer Kombination von allen Gewürzmischungen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – ob beim Kochen, Grillen, für Salatsaucen oder mit der Fünf-Elementen-Bouillon für Suppen, Saucen und vieles mehr ... mit den i-like-Gewürzmischungen treffen Sie immer die „Mitte“. Das heißt, die Gewürzrezepturen helfen bei jedem Gericht die Balance und die Mittenstärkung zu aktivieren.

Die Gewürze schaffen auch die thermische Balance Ihres Essens. Thermische Balance? Sie kennen das sicher aus eigener Erfahrung: Sie essen scharf und die Schweißperlen treten auf der Stirn zu den Poren heraus. Die Nase läuft und Durchfall kann sich nach kurzer Zeit einstellen. Umgekehrt gibt es Lebensmittel, die kalt machen – so Südfrüchte, Bananen ganz extrem stark (wirklich keine Baby-Nahrung!), die meisten Kräutertees kühlen stark – warmer Bauch – kalter Körper, Salze usw.!

Alle i-like-Gewürzrezepturen sind in Yin-Yang-Balance. Somit sind sie alle auch thermisch in Balance – machen nicht heiß oder kalt – ideal für die „Mitte“. Am einfachsten ist es am Beispiel der Gewürzmischung Grill pikant zu erklären. Nehmen Sie eine Prise Grill pikant auf die Zunge. Sie erleben ... Schärfe!



eingesetzt wird. Dazu gibt es großartige Literatur, meist in Form von Kochbüchern.

So können Sie ein in Yin-Yang-Harmonie und nach den Fünf Elementen perfekt ausbalanciertes Gericht auf den Tisch zaubern, welches der ganzen Familie nicht nur schmeckt, sondern gleichzeitig das GU-Qi (Nahrungsenergie) weckt, die Vitalität fördert und eine wohlige Verdauung beschert.

Idee in Produkten entstanden, welches bis heute – rund 15 Jahre später – zig-tausende Anwender begeistert: Gewürz- und Suppenrezepturen, welche nach der Fünf-Elementen-Lehre harmonisch ausbalanciert sind. Dabei ist das GU-Qi (Sie wissen – Nahrungs-Energie) bei den Gewürzen besonders intensiv. Durch eine gezielte Auswahl an wunderbaren Gewürzen und Kräutern, der per-

der Entwicklung ist daraus eine



EI, GLÜCKLICH UND VOLLER ENERGIE!



i-likeTM Metaphysik

Normalerweise würde Ihr Körper jetzt reagieren – Hitze, Schweiß, Nase läuft usw. Nicht bei i-like Gewürzen. Durch die ausgewogene Rezeptur mit scharfen, aber auch kühlenden Kräutern und Halit-Kristallsalz bleibt die Schärfe, es entsteht aber kein Hitze-

Aktiv-Bioresonanz Gewürzmischungen

Die bunten Farben auf dem Gewürzmarkt, der Duft auf der Straße in Südostasien und die Musik in den mediterranen Küchen – kochen und essen sind mit viel Emotionalität verbunden. Geschmack stiftet Identität. Er entsteht nicht nur auf unserer Zunge, sondern auch in unserem Geruchssinn und vor allem in unserem Kopf, in unserer Kindheit. Geschmack ist genetisch, kulturell sowie sozial bedingt und bringt Menschen weltweit zusammen.

Jahrhunderte lang war neben einigen wenigen Kräutern Salz die einzige Würzmöglichkeit in Europa. Gewürze waren absolute Luxusgüter und ein Zeichen von Status und Macht. Heute haben wir einen riesigen Fundus an schmackhaften Gewürzen, die unsere Küche bereichern. Nur selten wird uns allerdings bewusst, wie sehr der Geschmack unserer Speisen unser Wohlbefinden beeinflusst. So wurden früher viele Kräuter und Gewürze beispielsweise zu Heilzwecken eingesetzt und auch heute noch können Gewürze den Ablauf zahlreicher biologischer Funktionen vielfältig beeinflussen.

Überschuss! Genial!

Schmeckt, vitalisiert, fördert das GU-Qi aber stört kein Element oder gar die Yin-Yang-Balance.

So geht Kochen heute. Schnell, problemlos, keine Tabellen mit Lebensmitteleinteilungen und ohne komplizierten Kochvorgang. Nein – einfach wie gewohnt kochen, braten, anmachen usw. – aber die i-like-Gewürzrezepturen nutzen, genießen und sein Wohlfühl fördern! Und – es schmeckt! Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

Ihr Dr. Alfred Gruber

www.i-like.com



Dr. Alfred Gruber

Gewürzmischungen jetzt entdecken

Fünf-Elemente Küche leicht gemacht

Tauchen Sie ein in die emotionale Geschmackswelt von i-like und entdecken Sie unsere einzigartigen Gewürze!

Grill pikant

Erinnert an die Küche Spaniens und Südamerikas mit pikanter Note, ideal für Tapas, zum Grillen und Marinieren.

Grill mild

Mit einer frechen Paprika Note und dem Geschmack von Barbecue und Grillabenden. Ideal zum Marinieren und ausgezeichnet für Saucen zum Würzen.

Italia

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit mediterranen Kräutern und schmecken Sie das Lebensgefühl Italiens.

Curry

Entdecken Sie die Welt Indiens mit dem unvergleichlichen Geschmack von köstlichem Curry.

Basis

Die ideale Gewürzmischung für deftige Gerichte und Hausmannskost sowie Kartoffel- und Käsegerichte.

Streu

Perfekt fürs Frühstücksei, in Salatsaucen oder einfach zum Nachwürzen. Streu ist ein absoluter Alleskönner.

