

# Kim da Silva: Richtig essen zur richtigen Zeit

Ernährung und Kinesiologie

**Knaur®**

# Inhalt

Danksagung . . . . .	15
Vorwort . . . . .	17
Einleitung . . . . .	19

## TEIL I - DIE GRUNDLAGEN

<b>1. Ernährung - das große Thema.</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>2. Erklärung von Begriffen</b> . . . . .	<b>25</b>
- Was ist Energie? Was ist Organ-Energie? . . . . .	25
- Beschreibung der Energien . . . . .	26
- Unsere innere Uhr - die Organ-Uhr . . . . .	27
- Die Organ-Uhr in der grafischen Darstellung . . . . .	29
- Das Rad der fünf Elemente und das gute Klima in unserem Körper. . . . .	31
- Gehirn-Integration . . . . .	33
- Warum ist die Integration der Gehirnhälften wichtig? . . . . .	34
- Linke und rechte Gehirnhälfte . . . . .	35
- Herz-Integration . . . . .	36
- Das Herz aus energetischer Sicht . . . . .	37
- Allergie . . . . .	38
- Wie entsteht eine Allergie? . . . . .	38
- Allergien im funktionellen Bereich unserer Energie begleiten uns das ganze Jahr. . . . .	41
<b>3. Ernährung in der Diskussion</b> . . . . .	<b>42</b>
- Wie entsteht üblicherweise die Zusammenstellung unserer Ernährung? . . . . .	42
- Die Diskussion über die Ernährung aus der Sicht der Allergielehre. . . . .	43

- Der Allergiker liebt seine Allergene . . . . .	44
- Warum kinesiologicalische Ernährung? . . . . .	45
<b>4. Versteckte Allergien . . . . .</b>	<b>47</b>
- Jeder hat eine Schwäche für seine eigenen Fehler	47
- Eigenverantwortung - ein wichtiger Punkt . . . . .	47
- Zwei wichtige Grundsätze, versteckten Allergien vorzubeugen. . . . .	49
- Frischkost-Liebhaber . . . . .	50
- Ein Vortragserlebnis: Ernährung und Allergien .	51
<b>5. Weitere Betrachtungen. . . . .</b>	<b>52</b>
- Organe und Emotionen . . . . .	52
- Süchte . . . . .	53
- Medikamente . . . . .	55
- Freiheit und Abhängigkeit . . . . .	55
- Nebennieren . . . . .	56
- Rückenmarksflüssigkeit . . . . .	59
- Das Kiefergelenk . . . . .	60
<b>6. Die Wirkung der Nahrung auf unseren Körper .</b>	<b>62</b>
- Erst verbraucht Essen Energie. . . . .	62
- Die sogenannten »leeren Kalorien« . . . . .	62
- Rechnung folgt . . . . .	62
- Essen und Energie. . . . .	63
- Wie sieht es mit der Wachheit am Arbeitsplatz aus? . . . . .	64
- Prüfen Sie sich selbst . . . . .	65
- Zucker. . . . .	65
- Zuckerersatzstoffe . . . . .	67
- Ist Honig eine Alternative für Zucker? . . . . .	68
- Zucker im Obst . . . . .	69
- Versteckter Zucker. . . . .	69
- Den Zucker zu reduzieren bringt es nicht wirk- lich. . . . .	70

- Der homöopathische Effekt . . . . .	70
- Die Wirkung von Zucker auf unsere Organe und Organ-Energien. . . . .	71
- Wie erreichen wir einigermaßen streßfrei die Null-Lösung?. . . . .	72
- Zucker und Parodontose. . . . .	74
- Langzeitstudie in den USA über Haftbeding- gen und Zucker. . . . .	74
- Zusammenfassung. . . . .	75

<b>7. Beschreibung der gebräuchlichsten Nahrungs- mittel. . . . .</b>	<b>76</b>
- Salz . . . . .	76
- Pfeffer. . . . .	77
- Ein sehr bekömmliches Gemüse - die Kartoffel . . . . .	78
- Die Kartoffelschalen-Saga . . . . .	78
- Kartoffelpüree . . . . .	79
- Getreide . . . . .	79
- Brot . . . . .	79
- Frischkorn-Müsli. . . . .	80
- Eier. . . . .	81
- Fette und Öle . . . . .	82
- Fleisch . . . . .	82
- Einfrieren und Dosengemüse . . . . .	82
- Wasser, das Beste vom Besten . . . . .	83
- Tee. . . . .	83
- Die Daruma-Legende . . . . .	85
- Die richtige Zubereitung . . . . .	88
- Probieren geht über studieren. . . . .	89
- Kräutertee. . . . .	89
- Kaffee . . . . .	90
- Alkohol . . . . .	91
- Wein . . . . .	91

- Rotwein . . . . .	92
- Weißwein . . . . .	92
- Südweine . . . . .	92
- Cherry . . . . .	93
- Portwein . . . . .	93
- Obstweine . . . . .	93
- Bier . . . . .	94
-- Schnäpse. . . . .	94
- Whisky. . . . .	95
- Trester- oder Weinhefeschnäpse. . . . .	95
<b>8. Die Grundernährungsregeln für Gesundheit . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>9. Die größten Allergie-Auslöser. . . . .</b>	<b>97</b>
- Tomaten . . . . .	97
- Tomatengeschichten . . . . .	98
- Paprika . . . . .	101
- Erdbeeren - die Edelf nicht . . . . .	101
- Kiwi . . . . .	102
- DieMilch . . . . .	103
- Joghurt . . . . .	105
- Käse . . . . .	106
<b>10. Wie sieht nun die Praxis aus? . . . . .</b>	<b>107</b>
- Essensplan . . . . .	107
- Frühstück . . . . .	108
- Meine eigene Erfahrung mit dem Frühstück . . . . .	108
- Jogafrühstück . . . . .	109
- »Um Gottes Willen! Morgens Kartoffeln!« . . . . .	111
- Das zweite Frühstück . . . . .	111
- Mittagessen . . . . .	112
- Abendessen von 16-18 Uhr . . . . .	112
- Der Moment der Ruhe - das Tischgebet . . . . .	113

<b>11. Betrachtungen, die wir ernstnehmen sollen . . . .</b>	<b>114</b>
- Direkte und indirekte Nahrungsmittelerkrankungen . . . . .	114
- Der erste Schritt zur Selbstdiagnose . . . . .	115
- Abnehmen . . . . .	115
- Wichtig ist die Vorbereitung für das Abnehmen . . . . .	116
- Zunehmen . . . . .	116
- Kalorien . . . . .	117
- Essen und Urlaub . . . . .	117
- Die »Null-Bock«-Philosophie . . . . .	119
- Wie kommt es zum »Null-Bock«-Verhalten?	120
<b>12. Das Motto für die neunziger Jahre.....</b>	<b>121</b>

## TEIL II - DIE ÜBUNGEN

<b>1. Wie erreichen wir eine Balance aller physiologischen Abläufe? . . . . .</b>	<b>125</b>
- Bewegung für den Körper . . . . .	125
- Tun ist die Devise . . . . .	126
- Zur Zentrierung der Atmung Golden Twist . . . . .	126
- Vor dem Essen - Das Nilpferd . . . . .	128
- Nach dem Essen - Die Beckenachten . . . . .	130
- Wenn uns nicht gut ist . . . . .	132
- Magenverstimmung - Mudra-Balance . . . . .	133
- Frustessen - Mudra-Balance . . . . .	134
<b>2. Noch ein Wort zu den Mudras . . . . .</b>	<b>135</b>

## TEIL III-DIE REZEPTE

Rezepte-Überblick . . . . .	139
-----------------------------	-----

Den Tag richtig beginnen - Frühstück . . . . .	.141
- Einfache Misosuppe . . . . .	.141
- Knoblauchrahmsuppe . . . . .	<b>.142</b>
- Chinesisches Reisgericht . . . . .	.143
- Indische Bratkartoffeln . . . . .	<b>.144</b>
- Sesam-Misosuppe mit Broccoli . . . . .	.145
Gerichte für das Mittagessen . . . . .	.147
- Kartoffel-Kroketten . . . . .	.147
- Gratinierte Kartoffeln mit Kohl . . . . .	.148
- Misoburger . . . . .	.149
- Misosuppe mit Tempeh . . . . .	.150
- Schonend gekochtes Kartoffelgulasch . . . . .	.151
- Kartoffelpuffer mit geräffelten Äpfeln . . . . .	.152
- Linsensprossenbratlinge . . . . .	.153
- Misobratäpfel . . . . .	.154
- Spezial-Bohnen-Auf strich . . . . .	.155
- Tartexaufstrich . . . . .	.156
- Zucchinibratlinge . . . . .	.157
- Glutenschnitzel mit pikantem Kartoffelsalat . . . . .	.158
- Kartoffel-Sprossen-Gratin . . . . .	.159
- Kartoffelgratin mit Gemüse . . . . .	.160
- Blumenkohl mit Buchweizen überbacken . . . . .	.161
- Sahne-Joghurt-Knoblauchsauce . . . . .	.162
- Russisches Krautgericht »Schtschi« . . . . .	.163
- Tofubrätlinge mit Buchweizen . . . . .	.164
Speisen ab 16 Uhr-Abendessen . . . . .	.165
- Hirse mit Blumenkohl überbacken . . . . .	.165
- Misoaufstrich . . . . .	.166
- Mussaka mit Grünkern und Roggensprossen . . . . .	.167
- Kraut mit Sprossen . . . . .	.168
- Roggenpastete und Kraut . . . . .	.169
- Schnelle Weizenvollkornbrötchen . . . . .	.170

- Kartoffelklöße mit Buchweizen . . . . .	171
- Gnocchi aus Kartoffeln . . . . .	172
- Vegetarisches Grammelschmalz . . . . .	173
- Tofulaibchen mit Kohlgemüse und Butterkartoffeln . . . . .	174
- Dinkel-Öl-Brötchen . . . . .	176
- Haferrisotto . . . . .	178
- Vollkornnudeln mit Pilzen (oder Zucchini) . . . . .	179
- Zucchini schnitzel . . . . .	180
- Zucchini-Dinkel-Nudeln . . . . .	181
- Dinkelreis mit Gemüse und gebratenen Hühnerteilen . . . . .	182
- Dinkel-Grünkern-Auflauf . . . . .	183
- Polenta mit Käse überbacken . . . . .	184
- Lammragout mit Hirse . . . . .	185
- Grüne Pizza . . . . .	186
- Chinesische Frühlingsrolle . . . . .	188
- Dinkelpilaw mit Hühnerfleisch . . . . .	190
- Dorschfilet mit geschmortem Dinkel . . . . .	192
- Hefebrot mit Honig-Salz-Vorteig . . . . .	193
- Gemüse Kuchen . . . . .	194
Für ganz besondere Anlässe - Kuchen und Süßspeisen . . . . .	197
- r Salzstangen . . . . .	197
- Nougatcreme »Amanda« . . . . .	198
- Linzer Torte . . . . .	199
- Ingwer-Birnen-Gugelhupf . . . . .	200
- Flaumige Hirse-Vanille-Creme . . . . .	201
- Apfeltorte »Prag« . . . . .	202
ZumSchluß . . . . .	205

## TEIL IV-ANHANG

Was ist Kinesiologie? . . . . .	209
Was ist Touchfor Health? . . . . .	210

Edu-Kinesthetik(E-K)-wasistdas? . . . . .	212
Wie kann ich Kinesiologie lernen? . . . . .	213
Kurs-Angebot . . . . .	214
Werden Sie Mitglied in der Gesellschaft für Kinesiologie! . . . . .	215
Ernährung und Kinesiologie II (Folgeband). . . . .	216
Über den Autor. . . . .	217