

Daverick Leggett

# Selbsteheilung durch Ernährung

Rezepte für Harmonie von Yin und Yang

Aus dem Englischen von Erika Ifang

GOLDMANN

# Inhalt

Vorwort .....	13
Einleitung .....	15
Hinweise zum Gebrauch des Buches .....	19
Glossar wichtiger Begriffe .....	20

## Teil I Die Ernährung

<b>1 Ernährungsperspektiven .....</b>	<b>25</b>
Eine kosmische Perspektive .....	25
Eine kulturelle Perspektive .....	29
Eine familiengeschichtliche Perspektive .....	30
Biografie und Biologie .....	31
<b>2 Die Quellen der Nahrung .....</b>	<b>35</b>
Luft .....	35
Wasser .....	38
Bäume und andere Pflanzen .....	42
Kosmische Energie .....	45
Sinnesnahrung .....	47
Beziehungen .....	49
Lebensmittel .....	50

## Teil II Das ABC der chinesischen Medizin

<b>3 Meridiane und Organe</b> .....	57
Woraus besteht der Mensch? .....	57
Die Meridiane .....	59
Die Organe .....	65
Die Milz .....	67
Die Lunge .....	77
Die Nieren .....	83
Die Leber .....	92
Das Herz .....	99
<b>4 Die Grundstoffe</b> .....	107
Qi .....	107
Das Blut .....	126
Stockungen von Qi und Blut .....	134
Die Essenz .....	142
<b>5 Yin und Yang</b> .....	146
Die Harmonie von Yin und Yang .....	146
Yang-Schwäche .....	149
Yin-Schwäche .....	157
<b>6 Klimatische Faktoren</b> .....	166
Hitze .....	167
Kälte .....	170
Nässe .....	174
Wind .....	186
<b>7 Krankheitserreger und ihre Abwehr</b> .....	188
Die Einwirkung von Wind .....	189
Die Einwirkung von Wind-Hitze .....	191
Die Einwirkung von Wind-Kälte .....	192

Die Einwirkung von Wind-Nässe .....	193
Die Einwirkung von Kälte .....	194
Die Einwirkung von Nässe .....	194

### Teil III Rezepte zur Unterstützung der Selbstheilung

<b>8 Kleine Küchenlehre .....</b>	<b>199</b>
Die Nährstoffe aus östlicher und westlicher Sicht .....	199
Einige Ernährungstipps .....	202
Die Wahl der Zutaten .....	204
Der Energiegehalt der Nahrung .....	207
<b>9 Die Rezepte .....</b>	<b>227</b>
Wie die Rezeptseiten aufgebaut sind .....	228
Maße .....	229
Die Geräte .....	229
Suppen .....	230
Salate .....	247
Getreidegerichte .....	258
Gemüse und Hülsenfrüchte .....	268
Fleisch und Fisch .....	286
Saucen, Dips und Relishes .....	295
Würzmittel .....	308
Gebäck .....	314
Desserts .....	320
Getränke .....	330
Eigene Rezepte zusammenstellen .....	340

## Teil IV Was noch wichtig ist

<b>10 Genuss, Gesundheit und moderne Technik</b> . . . . .	351
Kaffee und Tee . . . . .	351
Alkohol . . . . .	353
Zucker . . . . .	354
Milchprodukte . . . . .	356
Der Vegetarismus . . . . .	360
Rohkost . . . . .	364
Schwangerschaft . . . . .	365
Säuglinge und Kinder . . . . .	369
Schlankheit und Fettleibigkeit . . . . .	373
Fasten . . . . .	375
Mikrowellengeräte . . . . .	378
Die Gentechnik . . . . .	379
Die energetische Wirkung von Vitaminen, Mineralien und Medikamenten . . . . .	384

## Teil V Hilfe zur Selbsthilfe

<b>11 Ernährungsempfehlungen (Zusammenfassung)</b> . . . . .	393
Unterstützung des Yin . . . . .	393
Unterstützung des Yang . . . . .	394
Unterstützung des Qi . . . . .	395
Unterstützung des Blutes . . . . .	396
Auflösung von Nässe . . . . .	397
Vertreibung von Kälte . . . . .	399
Hitze entgegenwirken . . . . .	400
Anregung der Qi-Zirkulation . . . . .	400
Anregung des Blutkreislaufs . . . . .	401

---

<b>12 Nahrungsmitteltabellen</b> .....	<b>402</b>
Getreide .....	403
Gemüse .....	404
Obst .....	406
Hülsenfrüchte .....	408
Nüsse und Samen .....	409
Fisch .....	410
Fleisch .....	411
Eier und Milchprodukte .....	412
Kräuter und Gewürze .....	413
Öle und Würzmittel .....	415
Teekräuter und Getränke .....	416
Nahrungsergänzungsmittel .....	417
<b>Anhang</b>	
Anmerkungen .....	419
Literaturverzeichnis .....	425
Alphabetisches Verzeichnis der Nahrungsmittel und Rezepte .....	427
Alphabetisches Verzeichnis wichtiger Stichworte und Begriffe .....	441
Nützliche Adressen und Internet-Links .....	446