



### Innerer Wind

Vermeiden Sie Folgendes:

- × scharfe Gewürze
- × Knoblauch, Zwiebel, Lauch (Porree)
- × Zimt, Ingwer
- × Fertigprodukte, Tütensuppen, Fertigsaucen
- × gegrilltes, frittiertes oder scharf gebratenes Fleisch
- × Gewürz- und Ingwertee
- × Kaffee
- × Alkohol
- × Zigaretten

Meine Empfehlung:

- ✓ Gemüse und Gemüsesuppen
- ✓ gekochtes Getreide
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Kerne, Samen



### Innere Feuchtigkeit

Vermeiden Sie Folgendes:

- × Kuhmilch, Käse und Joghurt
- × Weißmehlprodukte und Nudeln
- × Frittiertes, Öliges und in Fett Schwimmendes
- × Zucker und Süßigkeiten
- × rohes Obst und rohes Gemüse
- × Smoothies und Fruchtsäfte (v. a. Orangensaft und gezuckerte Säfte)
- × Bier, süße Cocktails und alkoholische Mischgetränke
- × Brotmahlzeiten
- × direkt aus dem Kühlschrank essen

Meine Empfehlung:

- ✓ mindestens zwei gekochte Mahlzeiten am Tag, besser drei
- ✓ Reis, Polenta, Hirse, Linsen, Bohnen, Wurzelgemüse, Pilze, Kohlgemüse



### Innere Trockenheit

Vermeiden Sie Folgendes:

- × scharfe Gewürze
- × Knoblauch, Zwiebel, Lauch (Porree)
- × Zimt, Ingwer
- × gegrilltes, frittiertes oder scharf gebratenes Fleisch
- × Kaffee
- × Schwarztee
- × Zigaretten

Meine Empfehlung:

- ✓ Gemüsesuppen und Früchte (als Kompott oder gedünstet)
- ✓ Eintöpfe und Saucen
- ✓ natursüße, saftige Breie aus Getreideflocken mit Trockenfrüchten, Kokosflocken, Kernen und Kompott oder frischen Früchten nach Saison
- ✓ gute Fette: Olivenöl, Butter, Sesamöl, Kokosöl
- ✓ saftig gekochtes Gemüse wie Zucchini, Melanzani (Auberginen), Champignons und Tomaten
- ✓ roter Traubensaft und Rote-Rüben-Saft (Rote-Bete-Saft)



### Innere Hitze

Vermeiden Sie Folgendes:

- × scharfe Gewürze
- × Knoblauch, Zwiebel, Lauch (Porree)
- × Zimt, Ingwer
- × Kakao und Schokolade
- × gegrilltes, frittiertes oder scharf angebratenes Fleisch
- × Fertigprodukte, Fertigsuppen, Fertigsaucen
- × Alkohol
- × Zigaretten

Meine Empfehlung:

- ✓ Gemüsesuppen und Früchte (als Kompott oder gedünstet)
- ✓ Rohkost nach Saison (kleine Mengen)
- ✓ bitterer Blattsalat (Endivien, Feldsalat, Chicorée) zum Mittagessen (nicht abends)
- ✓ saftig gekochtes Gemüse wie Zucchini, Melanzani (Auberginen), Champignons und Tomaten
- ✓ Reis, Polenta, Hirse, Gerste