

Inhaltsverzeichnis

Einführung:

Chinesische Diätetik als ein Grundpfeiler der TCM-Therapie

Vor- und Nachteile dieser Therapieform

Von Diagnose zu Therapie

Unterschiede zu Fünf-Elemente-Kochen

Therapeutische Wirkungen der verschiedenen

Zubereitungsformen, generell Beachtenswertes zur Anwendung

und Diätberatung Hauptteil:

60 ausgewählte Rezepturen (bereits in diätetischen Kochkursen

und durch Patienten erprobt) werden jeweils genauestens in

Zubereitung und Wirkweise erklärt, anschließend folgen

therapeutische Abwandlungsmöglichkeiten nach dem

Bausteinprinzip (z.B. bei Breien zum Frühstück durch Zugabe

von Rosinen: Stützen der Funktionskreise Leber und Niere)

Anhang mit Listen zur Wirkung der Lebensmittel in

Überblicksform, wobei die genaue Wirkbeschreibung nur in dem

Buch Chinesische Diätetik zu finden ist

Download: Kurzrezepte zum Ausdrucken für Patienten und mit

Lebensmittelempfehlungen.