

Inhalt

- 9 **VORWORT** von *Christine Li*
- 13 **EINLEITUNG**

- 17 **EINFÜHRUNG**
- 18 Vom Nichttun und Tun
- 18 Das tut die Kaiserin nicht
- 19 Das tut die Kaiserin
- 21 Vom Wirken – Was alles wirkt
- 29 Von der Auswahl – So finden Sie das richtige Elixier

- 31 **ELIXIER- UND PFLANZENPORTRÄTS**
- 33 Elixier No 1 – Das Elixier, das junge Mädchen unter dem Kopfkissen aufbewahren sollten
- 39 Pflanzenporträt: *Angelica sinensis* – Die Engelwurz
- 43 Elixier No 2 – Tee für die kühle Göttin
- 47 Pflanzenporträt: *Paeonia lactiflora* – Die chinesische Pfingstrose
- 49 Elixier No 3 – Duftelixier
- 53 Pflanzenporträt: *Pericarpium Citri reticulatae* – Die Mandarinenschale
- 55 Elixier No 4 – Zinnoberelixier, um in die Tiefe zu tauchen
- 59 Pflanzenporträt: *Radix Glycyrrhizae* – Das Süßholz
- 61 Elixier No 5 – Biigsamer Bambus
- 65 Pflanzenporträt: *Rhizoma Zingiberis* – Der Ingwer
- 67 Elixier No 6 – Zinnoberroter Fluss
- 71 Pflanzenporträt: *Cortex Cinnamomi* – Der Zimt
- 73 Elixier No 7 – Elixier, das die Jugend zurückholt
- 79 Pflanzenporträt: *Rhizoma Batatatis* – Die Yamswurzel
- 83 Elixier No 8 – Meißel, der Erstartes löst

- 87 Pflanzenporträt: Radix Polygoni multiflori – Das Rabenkopfkraut
- 89 Elixier No 9 – Tonikum für volle Lippen
- 93 Pflanzenporträt: Herba Asari – Die Haselwurz
- 95 Elixier No 10 – Der tiefe Brunnen wird gefüllt
- 99 Pflanzenporträt: Fructus Jujubae – Die chinesischen roten Datteln
- 101 Elixier No 11 – Die Kaiserin reitet den Drachen
- 105 Pflanzenporträt: Rhizoma Atractylodis macrocephalae – Die Bergdistel
- 107 Elixier No 12 – Weißer Lotus
- 111 Pflanzenporträt: Radix Ginseng – Die Ginseng-Wurzel

115 WANDLUNGEN – VON DER ZEIT

- 117 Die Elixiere und der richtige Zeitpunkt
- 117 Tageszeit
- 118 Dauer
- 119 Reihenfolge
- 120 Pausen
- 121 Jahreszeiten
- 121 Elixiere für den Frühling
- 122 Elixiere für den Sommer
- 123 Elixiere für den Herbst
- 124 Elixiere für den Winter
- 127 Lebenszeiten
- 127 Lebensalter
- 128 Menstruationszyklus
- 129 Elixiere für schwierige Zeiten
- 129 Die Elixiere der Kaiserin und die Fastenzeit

131 WEISES HANDELN

- 133 Alkohol und die Elixiere der Kaiserin
- 135 Milch und Schleim und Sun Simiao
- 137 Schönheit – Welche Elixiere machen schön?
- 139 Menstruationsschmerzen
- 143 Erschöpfung – Ursachen, Abhilfe und Elixiere
- 147 Yin-Schwäche – Besser schlafen durch Yin-Stärkung
- 151 Libidoverlust

153 WIDRIGES WANDELN

- 155 Was, wenn das Elixier nicht die gewünschte Wirkung hat?
- 159 Was tun, wenn Gefühle hochkommen?
- 165 Der Geschmack der Elixiere
- 169 Die Kraft nähren
 - 169 Verstärkungsmöglichkeit 1: Rituale
 - 171 Verstärkungsmöglichkeit 2: Einnahmetagebuch
 - 173 Verstärkungsmöglichkeit 3: Gruppen bilden
 - 173 Verstärkungsmöglichkeit 4: Muße
 - 173 Verstärkungsmöglichkeit 5: Spaziergänge
 - 174 Verstärkungsmöglichkeit 6: Entscheidungen treffen
 - 174 Verstärkungsmöglichkeit 7: Schweigen
 - 174 Verstärkungsmöglichkeit 8: Harmonische Gedanken
 - 175 Verstärkungsmöglichkeit 9: Kraftsätze
 - 175 Verstärkungsmöglichkeit 10: Meditation
- 177 Die Maus knabbert an der Wurzel
 - 177 Variante 1: Du weißt, welches Elixier Du brauchst
 - 177 Variante 2: Brauchst Du überhaupt ein Elixier?

179 RICHTIGES HANDELN

- 181 Zubereitung und Lagerung der Elixiere
 - 181 Die Zubereitung der Elixiere
 - 182 Die Haltbarkeit und Lagerung der Elixiere
 - 183 Die Zubereitung und Einnahme der Elixiere im Alltag
- 185 Die Zusammensetzung der Elixiere

**191 WEITERLESEN – LITERATUREMPFEHLUNGEN, KONTAKT
UND BEZUGSQUELLEN**