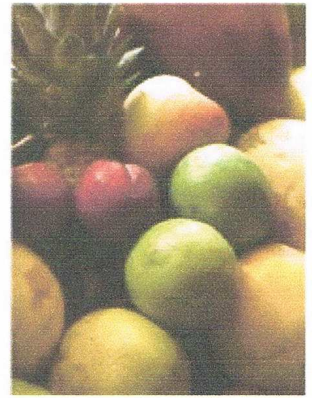


# Einfache Ernährungsregeln aus dem SHIATSU bzw. der Makrobiotik:

Anfangs- und Endbereiche meiden (extremes Yin/Yang),  
Mitte bevorzugen:



## Yin

**Extrem:** Zucker, Genussmittel (Alkohol, Kaffee, Tee), Drogen/Medikamente



**Exotisch:** Tropische Früchte, frisch und trocken (heimisches/saisonales Obst bevorzugen)



**Mild:** natürliche Süßungsmittel wie Malz, Ahornsirup, Birnendirrcksaft ...



**Leer:** Auszugsmehlprodukte wie weiße Nudeln, helles Gebäck, Kuchen ...



**Weich:** Milchprodukte, süße Sojaprodukte



**Frisch:** Salate (kühlen!), Sommergemüse, Äpfel, Birnen, Beeren, Pilze



**Ausgewogen:** (rundes) Gemüse mit milder Süße wie Kohlrabi, Kürbis, Zwiebeln, Pastinaken usw.



**Vital:** Grünes Blattgemüse: Kohl, Kraut, Brennnesseln, Wirsingkohl usw.



**Kräftig:** Getreide Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne & Samen, Wurzelgemüse



**Stark:** Rotes Fleisch, (Salz- und Süßwasser-)Fisch



**Extrem:** Eier, weißes Fleisch, Hartkäse, Salz

## Yang