

Yin-Mangel

Zu empfehlen sind konzentrierte Nahrungsmittel, die das Körpergewebe pflegen, harmonisieren und befeuchten. Grundsätzlich besteht die Yin-Mangelernährung aus einem Proteinanteil, kombiniert mit Gemüse und Getreideprodukten. Zusätzlich wird die befeuchtende Wirkung mit Ölen, Samen und Bohnen unterstützt. Tierische Eiweiße wie in Eiern, Käse und Fleisch enthalten, sind erlaubt. Sie können jedoch bei Überkonsum hitze- und schleimbildend wirken. Es sollten daher Proteinquellen aus Sojaprodukten, Gemüse und tierischen Produkten kombiniert werden.

Yin wird aus der Nahrung gewonnen, daran beteiligt sind Milz und Magen. Deshalb ist es wichtig, leichte Kost und somit verdauungsunterstützende Nahrung zu sich zu nehmen.

Die nachfolgende Liste der vorteilhaften Nahrungsmittel eignet sich für alle Yin-Mangel-Typen. Es werden jedoch noch Unterteilungen der verschiedenen Organsysteme gemacht, darum können Überschneidungen auftreten.

Allgemeine Tipps	Samen, Bohnen und Suppen
Bekömmlich	Hafer, Reis, Hirse, Gerste, gelegentlich Weizen, besser jedoch Dinkelprodukte, Schweinefleisch, Poulet, Ente, Knochenmark, Eier, Butter, Milch, Yoghurt, Käse (Ziegen- oder Schafmilchprodukte bevorzugen), Tofu, Nüsse und Samen, Fisch, Seetang, Muscheln, Meeresfrüchte, Spirulina, Zucchini, Kartoffeln, Süskartoffeln, Melonen, Stangenbohnen, Randen, Pilze, Azukibohnen, schwarze Bohnen, Mungbohnen, Apfel, Birne, Mango, Beeren, Olivenöl, Mandelöl, Leinsamenöl
Magen Yin	Pilze, Gerste, Hirse, Tofu, Mungbohnen, Spargeln, Süsskartoffeln, Butter, Milch (Ziegen- oder Schafmilch), Orangen, Lychee, Apfel, Ananas, Pflaumen
Lungen Yin	Birne, Pfirsich, Apfel, Feigen, Papaya, Erdbeeren, Tomaten, Seetang, Pilze, Spirulina, Sojamilch, Tofu, Schweinefleisch, Austern, Butter, Milch und Käse (Ziegen- oder Schafmilchprodukte)
Nieren Yin	Hirse, Gerste, Tofu, Schweinefleisch, Ente, schwarze Bohnen, schwarzer Sesam, schwarze Sojabohnen, Kidneybohnen, Blaubeeren, Seetang, Pilze
Beschränken oder vermeiden	Wärmende, trocknende, bittere, scharfe Nahrungsmittel: Chili, Curry, scharfe Gewürze, Zimt, Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Basilikum, Wasabi, Kaffee, Lammfleisch, Wildfleisch, Shrimps, Essig, Zigaretten, Alkohol, Medikamente, Drogen

Proteine, Nüsse, Samen, Milchprodukte: 10-20%
Gemüse, Früchte: 40%
Kohlenhydrate: 40%