

*Gesundheitsratgeber Makrobiotik, Band I*

---

**Michio und Aveline Kushi**

herausgegeben von Mark Mead, John D. Mann  
und Rosalind Rhodes

# **Allergien & Immunsystem**

*–Heilung durch naturgemäße  
Ernährung und Lebensweise*

---

Vorworte von


Dr. med. Marc van Cauwenberghe

Dr. sc. nat. Lawrence H. Kushi

*mit ausführlichem Rezeptteil  
und Heilungsberichten*

---

**Ost – West – Bund Verlag**



# Inhalt

TEIL I: 

---

## ***Allergien verstehen und behandeln***

von Michio Kushi,

herausgegeben von Mark Mead und John David Mann, 11

*Vorwort von Dr. med. Marc Van Cauwenberghe, 12*

*Einführung, 14*

### **1. Die wohlwollende Umwelt, 17**

Was Allergien kosten können, 18

Beschränkungen der mikroskopischen Sicht, 19

Der makrobiotische Lösungsansatz, 21

Die Ordnung des Universums, 22

Die Entstehung von Krankheiten, 26

Makrobiotik und menschliche Freiheit, 34

### **2. Das Rätsel der Allergien, 36**

Die Geschichte der Allergien, 36

Die Rolle der Umwelt, 41

Die immunologische Sicht, 47

Die neue Sicht des Immunsystems, 52

Die Frage der Genetik, 54

Antikörper und Antigene: Feinde oder Freunde?, 55

Mikroskopische Disharmonie, 58

Moderne Ansichten und Therapien, 59

Die diätische Sicht der Dinge, 65

Das Yin-Yang-Gleichgewicht der T-Zellen, 70

Erweitern wir unser Blickfeld, 72

### **3. Die Entstehung von Allergien, 75**

Das Immunsystem des Fötus und des Neugeborenen, 75

Die Rolle der Plazenta, 77

- Kuhmilch kontra Muttermilch, 79
- Ernährung und Immunsystem des Neugeborenen, 82
- Die Entwicklung von Allergien, 85
- Nervöse und endokrine Funktionen, 90
- Stoffwechselprobleme, 94
- Die zentrale Rolle der Gedärme, 94
- Die Auswirkung chirurgischer Eingriffe, 95
- Psychologische Einflüsse, 97
- Das doppelte Wesen der Allergie, 99

#### **4. Die makrobiotische Behandlung von Allergien, 102**

- Die Kochweise, 109
- Die Eßweise, 111
- Die Abstimmung der Ernährung bei Allergien, 112
- Spezielle Bedürfnisse, 116
- Die Frage der Allergene, 118
- Medikationen, 119
- Richtlinien für eine natürliche Lebensweise, 120
- Harmonie durch Selbstbesinnung, 124

#### **5. Die Behandlung spezieller Allergien, 126**

1. Heuschnupfen, 126
  2. Asthma, 130
  3. Nahrungsmittelallergien, 138
  4. Hautallergien: Nesselausschlag (Nesselfieber), Quincke-Ödem und Ekzem, 144
  5. Allergie gegen chemische Substanzen, 150
  6. Zerebrale Allergie, 154
  7. Rh-Unverträglichkeit, 155
  8. Autoimmunkrankheit, 158
  9. Christbäume, 160
- Schlußwort von Michio Kushi zu Teil I:  
 - Die Wiederherstellung der biologischen  
 Gemeinschaft, 161

## 6. Persönliche Erfahrungen, 164

Heuschnupfen: Mark Mead, 164

Allergien: Mari Kennedy-Metz, 165

Allergien: Bill Tims, 168

Heuschnupfen: Susan Stayman, 169

Asthma: Jon Pell, 171

Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien, verschiedenartige,

Allergien: Susan C. Segal, 173

Allergien: Edward Esko, 174

## Teil II:

---

### *Praxis der Ernährungs- und Lebensweise zur Lösung allergischer Probleme*

von Aveline Kushi,

herausgegeben von Rosalind Rhodes, 177

*Vorwort von Dr. nat. Lawrence H. Kushi, 178*

*Dankesbezeugungen, 179*

*Einleitung, 180*

#### 1. Die zugrundeliegende Kosmologie, 181

Yin und Yang, 188

Yin und Yang und Ernährung, 191

#### 2. Erläuterung der makrobiotischen Standardernährung, 194

Eine ausführlichere Liste der makrobiotischen Nahrungsmittel, 196

*Getreide, 196*

*Gemüse, 197*

*Bohnen, 197*

*Meeresgemüse, 198*

*Obst (gewöhnlich gekocht oder getrocknet), 198*

*Samen und Nüsse, 198*

*Tierische Nahrungsmittel und deren Produkte, 199*

*Pickles, 199*

*Süßes, 199*

*Getränke, 200*

*Gewürze und Öle, 200*

*Würzzubereitungen, 201*

*Imbisse, 201*

*Koch- und Zubereitungsarten, 201*

*Kochaspekte, die man zwecks Abwechslung variieren sollte, 201*

Vorschläge und Anregungen zur Lebensführung, 202

### **3. Abstimmung der Ernährung bei Allergien, 204**

Heuschnupfen, 206

Asthma, 206

Hautallergien (einschließlich Nesselfieber, Quincke-Ödem, Ekzem), 207

Nahrungsmittelallergien, 208

Allergien gegen chemische Substanzen, 209

Zerebrale Allergien, 210

### **4. Wie Allergien zu verstehen sind, 212**

### **5. Zusammenstellung des Speisezettels, 214**

Ein allgemeiner Wochenspeiseplan für Allergiker, 215

### **6. Kochgeschirr und -utensilien, 218**

### **7. Die persönliche Einstellung beim Kochen, 227**

### **8. Getreide und Getreideprodukte, 229**

Naturreis, 229

Hirse, 237

Gerste, 239

Roggen, 240  
Hafer, 241  
Weizen, 242  
Mais, 244  
Getreideprodukte, 246

## **9. Suppen, 256**

## **10. Gemüse, 264**

## **11. Bohnen und Bohnenprodukte, 292**

Bohnenprodukte, 296

## **12. Meeresgemüse, 301**

## **13. Gewürze, Würzzubereitungen, Soßen und Dressings, 308**

Gewürze, 308  
Würzzubereitungen, (Tischgewürze), 313  
Soßen und Dressings, 316

## **14. Desserts, 319**

## **15. Fisch, 326**

## **16. Getränke, 330**

## **17. Spezielle Bedürfnisse, 335**

Heilmittel zur inneren Anwendung, 335  
Heilmittel zur äußeren Anwendung, 338

*Über die Autoren, 343*

*Glossar, 345*

*Kommentiertes medizinisches Quellenverzeichnis, 351*

*Literatur über Makrobiotik, 359*

*Index, 361*

*Kurse und Informationen über Makrobiotik, 368*