

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

HOLZ (sauer, die Säfte bewahrend)				
Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
Chili Fenchelsamen Hochprozentiger Alkohol	Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Trauben Essig, Majoran, Petersilie Huhn	Papaya Kurkuma, Estragon Sekt/Champagner, Weißwein, Hibiskus-, Malven-, Hagebuttentee Sonnenblumenkerne Pinienkerne	Dinkel, Weizen Broccoli, Spinat, Sellerie, Sauerkraut, Radiccio Weizenbier, Grüner Tee, Pfefferminztee Apfel (sauer), Orange, Brom-, Erdbeere, Sauerkirsche Dickmilch, Kefir, Joghurt, Frischkäse, Quark	Sauerampfer, Löwenzahn, Tomate Kiwi, Rhabarber Zitrone
FEUER (bitter, nach unten leitend und trocknend)				
Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
Cayennepfeffer Ingwer, getrocknet Zimtrinde Lamm, Hammel, Ziege Scharfes u. gegrilltes Fleisch Cognac, Glühwein	Schafskäse, Schafsmilch Ziegenkäse Schalotte Kaffee, Rotwein Kakao, Koriander, Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Wacholder, Thymian, Kurkuma	Roqgen Erbse, Feldsalat, Rosenkohl Papaya Safran Kokosnuss	Weizen Pastinake, Randen, Endivie, Eisbergsalat, Olive, Chicoree Quitte, Grapefruit, Holunderbeere Salbei Dunkelbier	Weizen Artischocke, Chicoree, grüner Salat Pils Schwarzer Tee Grüner Tee
ERDE (süß, entspannend und verteilend, befeuchtend)				
Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
Pfeffer, Zimtrinde, Fenchelsamen, getrockneter Ingwer	Hafer, Amaranth, Sago, süßer Reis Brechbohnen, Fenchel, Kastanie, Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebel Aprikose, chin. Dattel, Pfirsich, Rosine, Litschi, Süßkirsche Huhn, Lamm, Ziege Honigwein, Likör, Weißwein Pinienkerne, Pistazien	Hirse, Reis, Mais Alle Kohlsorten, Erbsen, Kartoffel, Karotte, Kürbis, Rübe, Stangenbohne Dattel, Feige, Pflaume, Traube, Papaya Honig, Marzipan, Erdnuß, Rohrzucker, Haselnuss Rind, Kalb, Schwein Hering, Karpfen, Makrele Butter, Ei, Käse, Kuhmilch Lakritz, Olive, Safran schwarzer Pils, Shitake Malzbier, Traubensaft	Gerste, Hefebrot Aubergine, Avocado, Broccoli, Chinakohl, Gurke, Mangold, Spinat, Sellerie, Pilze, Zucchini Süßer Apfel, Birne, Mango, Honigmelone, Mandarine, Orange Kaninchen, weißer Fisch Tofu, Sojamilch, Joghurt Ahornsirup Sonnenblumenkerne Alle Speiseöle	Gurke, Tomate Banane, Wassermelone
METALL (scharf, nach oben leitend und Stauungen lösend)				
Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
Curry getrockneter Ingwer Sternanis, Tabasco Hochprozentiger Alkohol Yogi-Tee	Süßer Reis Lauch, Meerrettich, Zwiebel Fermentierter Käse, Schimmelkäse, Harzer Basilikum, Dill, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Kapern, Lorbeer, Majoran, Thymian, Zimt	Blumenkohl Feige, Traube Ente, Gans Aal, Hering, Karpfen Käse, Milch, Hühnerrei Erdnuß, Mandel, Olive	Kohlrabi, Rettich, Sellerie Apfel, Birne, Mandarine Kresse	Aqar Tofu, Joghurt
WASSER (salzig, nach unten leitend und aufweichend)				
Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
	Hafer Hirsch, Lamm, Wildfleisch, Reh, Fasan, Wachtel Aal, Barsch, Garnele, Shrimps, Kabeljau, Lachs, Scholle, Thunfisch, Muscheln, Räucherfisch Dill, Fenchel, Sternanis, Gewürznelke Kastanie, Walnuss	Mais, Hafer Pflaumen, Trauben Ente, Schwein Auster, Tintenfisch, Sardinen Grüne Bohnen, Linsen Schwarze Sojabohne	Weizen Sellerie Gelbe Sojabohne, Kichererbse	Sparqel Nori Nori, Wakame Agar-Agar Salz Soja Natriumreiches Mineral- wasser