

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

HOLZ (sauer, die Säfte bewahrend)				
<p style="text-align: center;">Heiss</p> <p>Chili Fenchelsamen Hochprozentiger Alkohol</p>	<p style="text-align: center;">Warm</p> <p>Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Trauben Essig, Majoran, Petersilie Huhn</p>	<p style="text-align: center;">Neutral</p> <p>Papaya Kurkuma, Estragon Sekt/Champagner, Weißwein, Hibiskus-, Malven-, Hagebuttentee Sonnenblumenkerne Pinienkerne</p>	<p style="text-align: center;">Kühl</p> <p>Dinkel, Weizen Broccoli, Spinat, Sellerie, Sauerkraut, Radiccio Weizenbier, Grüner Tee, Pfefferminztee Apfel (sauer), Orange, Brom-, Erdbeere, Sauerkirsche Dickmilch, Kefir, Joghurt, Frischkäse, Quark</p>	<p style="text-align: center;">Kalt</p> <p>Sauerampfer, Löwenzahn, Tomate Kiwi, Rhabarber Zitrone</p>
FEUER (bitter, nach unten leitend und trocknend)				
<p style="text-align: center;">Heiss</p> <p>Cayennepfeffer Ingwer, getrocknet Zimtrinde Lamm, Hammel, Ziege Scharfes u. gegrilltes Fleisch Cognac, Glühwein</p>	<p style="text-align: center;">Warm</p> <p>Schafskäse, Schafsmilch Ziegenkäse Schalotte Kaffee, Rotwein Kakao, Koriander, Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Wacholder, Thymian, Kurkuma</p>	<p style="text-align: center;">Neutral</p> <p>Roggen Erbse, Feldsalat, Rosenkohl Papaya Safran Kokosnuss</p>	<p style="text-align: center;">Kühl</p> <p>Weizen Pastinake, Randen, Endivie, Eisbergsalat, Olive, Chicoree Quitte, Grapefruit, Holunderbeere Salbei Dunkelbier</p>	<p style="text-align: center;">Kalt</p> <p>Weizen Artischocke, Chicoree, grüner Salat Pils Schwarzer Tee Grüner Tee</p>
ERDE (süß, entspannend und verteilend, befeuchtend)				
<p style="text-align: center;">Heiss</p> <p>Pfeffer, Zimtrinde, Fenchelsamen, getrockneter Ingwer</p>	<p style="text-align: center;">Warm</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">Neutral</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">Kühl</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">Kalt</p> <p>Gurke, Tomate Banane, Wassermelone</p>
METALL (scharf, nach oben leitend und Stauungen lösend)				
<p style="text-align: center;">Heiss</p> <p>Curry getrockneter Ingwer Sternanis, Tabasco Hochprozentiger Alkohol Yogi-Tee</p>	<p style="text-align: center;">Warm</p> <p>Süßer Reis Lauch, Meerrettich, Zwiebel Fermentierter Käse, Schimmelkäse, Harzer Basilikum, Dill, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Kapern, Lorbeer, Majoran, Thymian, Zimt</p>	<p style="text-align: center;">Neutral</p> <p>Blumenkohl Feige, Traube Ente, Gans Aal, Hering, Karpfen Käse, Milch, Hühnerei Erdnuß, Mandel, Olive</p>	<p style="text-align: center;">Kühl</p> <p>Kohlrabi, Rettich, Sellerie Apfel, Birne, Mandarine Kresse</p>	<p style="text-align: center;">Kalt</p> <p>Agar Tofu, Joghurt</p>
WASSER (salzig, nach unten leitend und aufweichend)				
<p style="text-align: center;">Heiss</p>	<p style="text-align: center;">Warm</p> <p>Hafer Hirsch, Lamm, Wildfleisch, Reh, Fasan, Wachtel Aal, Barsch, Garnele, Shrimps, Kabeljau, Lachs, Scholle, Thunfisch, Muscheln, Räucherfisch Dill, Fenchel, Sternanis, Gewürznelke Kastanie, Walnuss</p>	<p style="text-align: center;">Neutral</p> <p>Mais, Hafer Pflaumen, Trauben Ente, Schwein Auster, Tintenfisch, Sardinen Grüne Bohnen, Linsen Schwarze Sojabohne</p>	<p style="text-align: center;">Kühl</p> <p>Weizen Sellerie Gelbe Sojabohne, Kichererbse</p>	<p style="text-align: center;">Kalt</p> <p>Sparqel Nori Nori, Wakame Agar-Agar Salz Soja Natriumreiches Mineralwasser</p>