

Elemente	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt	
<p>木 Holz</p> <p>SAUER zusammenziehend bewahrt die Körpersäfte nach innen leitend</p>	<p>GETREIDE Grünkern FLEISCH Huhn</p>	<p>OBST Granatapfel Zwetschke/ Pflaume</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Essig Petersilie</p>	<p>GETREIDE Bulgur aus Weizen Couscous (Weizen) Dinkel Weizen</p> <p>OBST Brombeere Hagebutte Himbeere Litschi Marille</p> <p>SONSTIGES Backpulver Germ/Hefe Sauerteig Semmelbrösel</p>	<p>GEMÜSE Essiggurke Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen</p> <p>GETREIDE Weizenkleie</p> <p>FLEISCH Ente</p> <p>GETRÄNKE Apfelsaft Brottrunk Champagner Fruchtsäfte Früchtetee Most Prosecco, Sekt Weißwein</p> <p>OBST Apfel/ sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere/ Ribisel Mandarine Mirabelle Orange Preiselbeere Sanddorn Sauerkirsche/ Weichsel Schlehe Stachelbeere unreifes Obst unreife Beeren</p> <p>MILCHPRODUKTE Buttermilch Creme fraiche Friskkäse Kefir Mascarpone Ricotta Sauermilch Sauerrahm Topfen</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Portulak</p>	<p>GEMÜSE Bambussprossen Tomate</p> <p>GETREIDE Weizen gekeimt</p> <p>OBST Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p> <p>GETRÄNKE Weizenbier</p> <p>MILCHPRODUKTE Joghurt</p>	
<p>火 Feuer</p> <p>BITTER leitet nach unten regt die Verdauung an, speziell die Fettverdauung</p>	<p>FLEISCH gegrilltes Fleisch Lamm Schaf Ziege</p> <p>GETRÄNKE Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p>GEMÜSE Kohlsprossen Pastinake</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Alant Basilikum frisch Beifuss Bockshornkleesamen Kakao Kerbel frisch Liebstöckel Mohr Oregano frisch Paprikapulver Rosmarin frisch Thymian frisch Wacholderbeere Wermut</p>	<p>GETRÄNKE Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p> <p>MILCHPRODUKTE Feta/ Schafkäse, -milch Ziegenkäse, -milch</p> <p>SONSTIGES Leinsamen Tomatenmark</p>	<p>GEMÜSE Eisbergsalat Endivie Feldsalat/ Vogelsalat rote Rübe/Bete</p> <p>GETREIDE Amaranth Quinoa Roggen</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Ginkgo Herzgespann Kurkuma/Gelbwurz Mistel Schafgarbe Storchschnabel</p> <p>OBST Holunderbeere</p>	<p>GEMÜSE Artischocke Brennnessel (Blätter, Samen) Chicorée Hopfen Kopfsalat Radicchio Rucola/Rauke Zuckerhut</p> <p>GETRÄNKE Grüntee Jasmintee Pils Wasser heiß weißer Tee</p> <p>GETREIDE Buchweizen Tsampa/gerösteter Buchweizen</p> <p>KRÄUTER Aloe Andorn Augentrost Bärentraube Benediktenkraut Berberitze Birkenblätter Ehrenpreis Eisenkraut Erdrauch Frauenmantel Gänseblümchen Gänsefingerkraut Goldrute</p> <p>OBST Grapefruit Orangenschale Quitte Zitronenschale</p> <p>Hirtentäschel Kamille Klett-Labkraut Lavendel Mariendistel Mädesüß Melisse (Zitronen-) Odermennig Salbei frisch Sauerampfer Spitzwegerich Weißdorn (Blüten) Zinnkraut</p>	<p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Enzian Faulbaum Johanniskraut Löwenzahn (Blätter & Wurzel) Stiefmütterchen Tausendgulden- kraut</p>
<p>土 Erde</p> <p>SÜSS verteilt in alle Richtungen nährt & befeuchtet harmonisiert & entspannt</p>	<p>GEWÜRZE Zimtpulver Zimtrinde</p> <p>GEMÜSE Fenchelknolle Kastanie/Maroni Kürbis Petersilienwurzel Rotkraut Sellerieknolle Süßkartoffel Zwiebel gebraten</p> <p>GETREIDE Süßreis</p>	<p>OBST Kirsche Korinthe Marille getrocknet Pfirsich Rosinen, Sultaninen Weißdorn (Früchte)</p> <p>GEWÜRZE Anis Fenchelsamen Ginseng Hufplättch Isländisch Moos</p>	<p>NÜSSE/SAMEN Erdnuss Kokosflocken Piniolenkerne Walnuss</p> <p>GETRÄNKE Honigwein Likör Portwein</p>	<p>GEMÜSE Austernpilz Erbsen frisch Fisolen/grüne Bohnen Karotte Kartoffel Kohl/Wirsing Mais Shiitakepilze Waldpilze Weißkraut</p> <p>GETREIDE Hanf Hirse Polenta</p> <p>FLEISCH Kalb Rind</p> <p>NÜSSE/ SAMEN/ÖLE Haselnuß/-öl Kürbiskerne/-öl Mandel Olivenöl Pistazie Sesam/-öl Sonnenblumen- kerne Weizenkeimöl</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Arnika Baldrian Bocksdorn Ringelblume Safran Schlüsselblume Süßholz Vanille Yamswurzel</p> <p>GETRÄNKE Bancha Tee Pu-Erh Tee rote Rübensaft Rotbuschtee/ Roiboos Schwarztee</p> <p>GETRÄNKE Maishaar tee Malzbier Traubensaft</p> <p>MILCHPRODUKTE Butter Butterschmalz/ Ghee Ei Kuhmilch Schlagobers</p> <p>SONSTIGES Kokosmilch</p>	<p>GEMÜSE Avocado Brokkoli Champignons Chinakohl Karfiol/Blumenkohl Mangold Melanzani Paprikaschoten Schwarzwurzel Spargel Spinat Stangensellerie Topinambur Zucchini</p> <p>GETREIDE Gerste</p> <p>OBST Apfel süß Banane Birne Maulbeere Weintrauben</p> <p>NÜSSE/ SAMEN/ÖLE Cashewkerne Distelöl Leinöl</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Eibisch Estragon frisch Königskerze Lungenkraut Malve/Käseappell Rotklee Vogelmiere</p> <p>SÜSSMITTEL Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birmendicksaft GETRÄNKE Birnensaft Orangenblütentee SONSTIGES Kuzu Pfeilwurzelmehl Seitan Sojamilch Tofu</p>	<p>GEMÜSE Gurke</p> <p>OBST Honigmelone Mango Wassermelone</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Borretsch</p> <p>SÜSSMITTEL weißer Zucker</p>
<p>金 Metall</p> <p>SCHARF leitet nach oben & außen bewegt löst Stagnationen</p>	<p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Bärlauch Cayennepeffer Chili Curry Galgant Ingwer getrocknet Knoblauch Pfeffer Piment Tabasco</p> <p>GETRÄNKE Korn Rum Whisky Wodka Yogitee</p>	<p>GEMÜSE Frühlingszwiebel Lauch/Porree Kren/Meerrettich Zwiebel roh</p> <p>GETREIDE Hafer</p> <p>FLEISCH Fasan Hirsch Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein</p> <p>MILCHPRODUKTE Münsterkäse Schimmelkäse Quargel</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Basilikum getrocknet Bohnenkraut Cumin/ Kreuzkümmel Dillkraut Engelwurz Estragon getrocknet Gundelrebe Ingwer frisch Kalmuswurzel Kardamom Koriander Kümmel Lorbeer</p> <p>Majoran Masala/ Garam Masala Muskatnuss Nelken Oregano getrocknet Rosmarin getrocknet Schnittlauch Senfsamen Sternanis Thymian getrocknet Ysop Zitronengras</p>	<p>GEMÜSE Rettich schwarz</p> <p>GETREIDE Reis Wildreis</p> <p>FLEISCH Gans Pute/Truthahn Wachtel Wildkaninchen</p>	<p>FLEISCH Kaninchen</p> <p>GEMÜSE Kohlrabi Radieschen Rettich weiß</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Kresse Holunderblüten Minze frisch Pfefferminze Salbei getrocknet Sonnenhut (Wurzel)</p>	<p>GETRÄNKE Mineralwasser Wasser</p> <p>MEERESFRÜCHTE Kaviar Krabben Krebs</p> <p>SONSTIGES Agar Agar Algen Salz Sojasauce</p>	
<p>水 Wasser</p> <p>SALZIG leitet in die Tiefe festigt die Knochen löst Stagnationen</p>	<p>FISCH Garnelen Hering Hummer Kabeljau Sardellen Sardinen Scholle Shrimps Thunfisch geräucherter Fisch</p> <p>FLEISCH/WURST Fleisch gepökelt/ geräuchert/ gesalzen/ luftgetrocknet Salami Schinken</p> <p>MILCHPRODUKTE Parmesan</p> <p>HÜLSENFRÜCHTE Adzudbohnen Erbsen getrocknet Linsen Saubohnen Sojabohnen</p> <p>FISCH Barsch Forelle Hai Heilbutt Karpfen Lachs Schwertfisch Seezunge Steinbutt Wels</p> <p>FLEISCH Schwein Tauben</p> <p>SONSTIGES Kapern Miso Oliven</p> <p>HÜLSENFRÜCHTE Kichererbsen Mungobohnen</p> <p>MEERESFRÜCHTE Austern Calamari Dorsch Miesmuscheln Seeteufel Tintenfisch</p>	<p>GETRÄNKE Mineralwasser Wasser</p> <p>MEERESFRÜCHTE Kaviar Krabben Krebs</p> <p>SONSTIGES Agar Agar Algen Salz Sojasauce</p>				