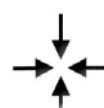


KLASSIFIZIERUNG VON NAHRUNGSMITTELN NACH DEN FÜNF WANDLUNGSPHASEN IN DER TCM



HOLZ



Leber/Galle

sauer, zieht zusammen
bewahrt die Säfte,
befestigt,
adstringiert

FEUER



Herz/Kreisl./Dünnd.

bitter, leitet nach
unten, trocknet,
entzündungshemm.
antitoxisch, trocknet

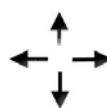
ERDE



Milz/Magen

süß, befeuchtet
nährt, entspannt
harmonisiert,
verschleimt

METALL



Lunge/Dickdarm

scharf, öffnet
zerstreut, verteilt
schweißtreibend
trocknet Nässe

WASSER



Niere/Blase

salzig, weicht auf
führt ab
löst Ansammlungen
auf

Getreide Hülsenfrüchte Nüsse



Dinkel
Grünkern
Hefe
Weizen
Bulgur
Couscous

Buchweizen
Roggen

Amarant
Gerste
Hirse
Mais
Sago
süßer Reis(Rundkorn)
Erdnuß
Haselnuß
Kokosmilch
Kastanie
Mandeln
Pinienkerne
Pistazien
Sesam
Walnuß
Sonnenblumenkerne

Hafer
Reis (Langkorn)

Bohnen
Fisolen
Kichererbsen
Linsen
Mungbohne

Gemüse



sauer eingelegtes
Gemüse
Essiggurken
Sauerkraut
Tomaten

Artischocken
Chicoree
Feldsalat (allgemein)
Löwenzahn
Rosenkohl

Kohl
Chinakohl
Melanzani
Avocado
Broccoli
Champignon
Erbsen
Fenchel
Paprika (süß)
Gurke
Kartoffel
Kürbis
Mangold
Karotten
Rote Rübe
Schwarzwurzel
Sellerie
Spargel
Spinat
Süßkartoffel
Zucchini

Frühlingszwiebel
Kohlrabi
Kresse
Knoblauch
Lauch
Rettich
Radieschen
Schalotten
Zwiebel

Algen
Agar-Agar

Obst

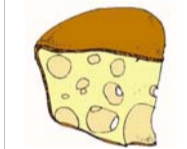


unreifes Obst/Beeren
Brombeere
Erdbeere
Johannisbeere
Kiwi
Orange
Preiselbeere
Rhabarber
Sauerkirsche
Stachelbeere
Tamarinde
Zitrone

Holunderbeere
Grapefruit
Quitte

reifes/süßes Obst
Apfel
Marillen
Ananas
Banane
Birne
Brombeere
Datteln
Feige
Heidelbeere
Himbeere
Honigmelone
Mango
Pflaume
Pflaume
Rosine
Süßkirsche
Traube
Wassermelone

Milchprodukte



Dickmilch
Joghurt
Sauermilch
Topfen

Ziegenkäse
Ziegenmilch

Butter/Ghee
Eier
Käse
Kuhmilch
Sahne
Tofu
Seitan

Schimmelkäse
stark fermentierter
Käse

Fisch Fleisch



Ente
Huhn

Lamm
Ziege
(gegrilltes Fleisch)

Kalb
Rind
Hühnerleber

Fasan
Gans
Hase
Hirsch
Rebhuhn
Truthahn
Wachtel
Wildschwein

Forelle
Garnele
Hummer
Kabeljau
Karpfen
Kaviar
Krabben
Krebs
Lachs
Miesmuscheln
Sardelle
Scholle
Shrimps
Tintenfisch
Thunfisch

Gewürze Zutaten



Essig
Balsamico

Bockshornklee
Kurkuma
Kakao
Mohn
Oregano
Rosmarien
Thymian

alle kaltgeprepten
Öle
Ahornsirup
Estragon
Honig
Malz
Marzipan
Rohrzucker
Safran
Süßholz
Vanille
Kuzu
Zimtpulver

Basilikum
Chili
Curry
Dill
Fenchel
Paprika (scharf)
Ingwer
Kardamon
Knoblauch
Koriander
Kreuzkümmel(Cumin)
Kresse
Kümmel
Lorbeer
Majoran
Orangenschale
Muskatnuß
Nelke
Petersilie
Pfeffer/Tabasko
Piment
Schnittlauch
Senf
Sternanis
Zimtrinde

Miso
Salz
Sojasauce
Tamari

Getränke



Fruchtsäfte
Weizenbier
Früchtetee

Enzian
grüner Tee
Getreidekaffee
Guinness
Kaffee
Pils
Rotwein
Schwarztee

Fencheltee
Maishaartee
Gemüsesaft
Honigwein
Malzbier
Sojamilch

Alkohol
(hochprozentig)
Glühwein
Ingwertee
Pfefferminztee
Sake
Schnaps
Yogitee
Weißwein trocken
Whisky

Quellwasser
Mineralwasser

HEISS

ERWÄRMEND

NEUTRAL

ERFRISCHEN/KÜHLEND

KALT