



yo misma

Die 5 Elemente

Nahrungsmittelliste

Elemente	Heiß	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt
<p>木</p> <p>Holz</p> <p>Leber/Gallenblase</p> <p>SAUER zusammenziehend bewahrt die Körpersäfte nach innen leitend</p>		<p>GETREIDE Grünkern</p> <p>FLEISCH Huhn</p> <p>OBST Granatapfel Zwetschke/ Pflaume Kumquat</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Essig Petersilie</p> <p>GETRÄNKE Kirschsafft</p>	<p>GETREIDE Bulgur aus Weizen Couscous (Weizen) Dinkel Weizen</p> <p>OBST Brombeere Hagebutte Himbeere Litschi Marille</p> <p>GEWÜRZE Zitronenschale</p> <p>SONSTIGES Backpulver Hefe Sauerteig</p>	<p>GEMÜSE Essiggurke Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen</p> <p>GETREIDE Weizenkleie</p> <p>FLEISCH Ente</p> <p>MILCHPRODUKTE Buttermilch Crème fraîche Frischkäse Kefir Mascarpone Ricotta Sauermilch</p> <p>OBST Apfel/ sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Mandarine Mirabelle Orange Preiselbeere Sanddorn Sauerkirsche Schlehe Stachelbeere unreifes Obst unreife Beeren</p> <p>GETRÄNKE Apfelsaft Brottrunk Champagner Fruchtsäfte Früchtetee Most Prosecco, Sekt Weißwein</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</p> <p>Feuer</p> <p>Herz/Dünndarm</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>GETRÄNKE Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p> <p>MILCH PRODUKTE Feta / Schafkäse, -milch Ziegenkäse, -milch</p> <p>SONSTIGES Leinsamen Tomatenmark</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Alant Basilikum frisch Beifuss Bockshornklee Kakao Kerbel frisch Liebstöckel Mohn Oregano frisch Paprikapulver Rosmarin frisch Thymian frisch Wacholderbeere Wermut</p>	<p>GEMÜSE Eisbergsalat Endivie Feldsalat rote Bete</p> <p>GETREIDE Amaranth Quinoa Roggen</p> <p>GETRÄNKE Pu-Erh Tee rote Rübensaft Roiboos Schwarztee</p> <p>OBST Holunderbeere</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Ginkgo Herzgespann Kurkuma/Gelbwurz Mistel Schafgarbe Storchschnabel</p>	<p>GEMÜSE Artischocke Brennnessel Chicorée Hopfen Kopfsalat Radicchio Rucola/Rauke Zuckerhut</p> <p>GETRÄNKE Grüntee Jasmintee Pils Wasser heiß weißer Tee</p> <p>GETREIDE Buchweizen gerösteter Buchweizen</p> <p>OBST Grapefruit Orangenschale Quitte Zitronenschale</p> <p>KRÄUTER Aloe Bärentraube Berberitze Eisenkraut</p> <p>Frauenmantel Gänseblümchen Gänsefingerkraut Hirtentäschel Kamille Lavendel Mariendistel Salbei frisch Sauerampfer Spitzwegerich Weißdorn (Blüten) Zinnkraut</p>	<p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Enzian Faulbaum Johanniskraut Löwenzahn (Blätter & Wurzel) Stiefmütterchen</p>
<p>土</p> <p>Erde</p> <p>Milz/Magen</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 Pflirsich Rosinen, Sultaninen Weißdorn (Früchte)</p> <p>GEWÜRZE Anis Fenchelsamen Ginseng Huf attich</p> <p>NÜSSE/SAMEN Erdnuss Kokosflocken Pinienerne Walnuss</p> <p>GETRÄNKE Honigwein Likör Portwein</p>	<p>GEMÜSE Austernpilz Erbse frisch grüne Bohnen Karotte Kartoffel Kohl/Wirsing Mais Shiitakepilze Waldpilze Weißkraut</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Arnika Baldrian Bocksdorn Ringelblume Safran Schlüsselblume Süßholz Vanille Yamswurzel</p> <p>NÜSSE/ SAMEN/ÖLE Haselnuß/-öl Kürbiskerne/-öl Mandel Olivenöl Pistazie Sesam/-öl Sonnenblumenkerne Weizenkeimöl</p> <p>GETREIDE Hanf Hirse Polenta</p> <p>MILCHPRODUKTE Butter Butterschmalz/ Ghee Kuhmilch Sahne</p> <p>GETRÄNKE Maishaar tee Malzbier Traubensaft</p> <p>FLEISCH Kalb Rind</p> <p>SONSTIGES Kokosmilch Ei</p> <p>SÜSSMITTEL Datteln getrocknet Feige getrocknet Honig Malz (alle Sorten) Marzipan Melasse Zwetschken getrocknet Vollrohrzucker</p>	<p>GEMÜSE Avocado Brokkoli Champignons Chinakohl Blumenkohl Mangold Melanzani Paprikaschoten Schwarzwurzel Spargel Spinat Stangensellerie Topinambur Zucchini</p> <p>GETREIDE Gerste</p> <p>GETRÄNKE Birnensaft Orangenblütentee</p> <p>OBST Apfel süß Banane Birne Mango Maulbeere Weintrauben</p> <p>NÜSSE/ SAMEN/ÖLE Cashewkerne Distelöl Leinöl</p> <p>SÜSSMITTEL Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birndicksaft</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Eibisch Estragon frisch Königskerze Lungenkraut Malve Rotklee Vogelmiere</p> <p>SONSTIGES Kuzu Pfeilwurzelmehl Seitan Sojamilch Tofu</p>	<p>GEMÜSE Gurke</p> <p>OBST Honigmelone Wassermelone</p> <p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Borretsch</p> <p>SÜSSMITTEL weißer Zucker</p>
<p>金</p> <p>Metall</p> <p>Lunge/Dickdarm</p> <p>SCHARF leitet nach oben & außen bewegt löst Stagnationen</p>	<p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Bärlauch Cayennepfeffer Chili Curry Galgant Ingwer getrocknet Knoblauch Pfeffer Piment Tabasco</p> <p>GETRÄNKE Korn Rum Whisky Wodka Yogitee</p>	<p>KRÄUTER/ GEWÜRZE Basilikum getrocknet Bohnenkraut Cumin/ Kreuzkümmel Dillkraut Engelwurz Estragon getrocknet Ingwer frisch Kardamom Koriander Knoblauch Pfeffer Lorbeer Majoran Masala/ Garam Masala Muskatnuss Nelken Oregano getrocknet Rosmarin getrocknet Schnittlauch Sensamen Sternanis</p> <p>Thymian getrocknet Zitronengras</p> <p>GEMÜSE Frühlingszwiebel Lauch/Porree Meerrettich Zwiebel roh</p> <p>GETREIDE Hafer</p> <p>FLEISCH Fasan Hirsch Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein</p> <p>MILCHPRODUKTE Münsterkäse Schimmelkäse Harzer Käse</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 Pfefferminztee</p>	
<p>水</p> <p>Wasser</p> <p>Niere/Blase</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 Adzudibohnen Erbisen getrocknet Linsen Saubohnen Sojabohnen</p> <p>FLEISCH Schwein Taube</p> <p>FISCH Barsch Forelle Hai Heilbutt Karpfen Lachs Schwertfisch Seezunge Steinbutt Wels</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>