


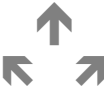
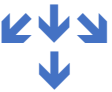


ELEMENTE	HEISS	WARM		NEUTRAL		ERFRISCHEND		KALT
HOLZ sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen wirkt befestigend 		Getreide: Grünkern Fleisch: Huhn Kräuter/Gewürze: Essig (unpast.) Petersilie Getränke: Kirschsafte Obst: Granatapfel Kumquat		Getränke: Hagebuttentee Getreide: Bulgur Cous Cous Dinkel Obst: Brombeere Himbeere		Gemüse: Sauerkraut Sprossen Getreide: Weizen Obst: Apfel, sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Mandarine Orange Preiselbeere Stachelbeere Weichsel	Fleisch: Ente Milchprodukte: Dickmilch Friskhäse Kefir Sauermilch Sauerrahm Buttermilch Topfen Getränke: Brottrunk Champagner Fruchtsaft Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Weißwein	Getreide: Weizenkleie Weizen, gekeimt Gemüse: Mungobohnenspr. Sauerampfer Paradeiser Obst: Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
FEUER bitter trocknet aus leitet nach unten 	Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege alle gegrillten Fleischsorten Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Gemüse: Kohlsprossen Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Getränke: Getreidekaffee Kaffee Rotwein	Kräuter/Gewürze: Basilikum f Beifuß Bockshornkleesam. Curcuma Kakao Mohn Oregano f Rosenpaprika Rosmarin f Thymian f Wacholderbeere Ysop	Gemüse/Salat: Brennessel Endiviensalat Eisbergsalat Vogelersalat Olive Rote Rübe Getreide: Amaranth Quinoa Roggen	Getränke: Schwarztee	Getreide: Buchweizen Gemüse/Salat: Artischocke Chicoree Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Ruccola	Obst: Holunderbeere Pampelmuse Quitte Kräuter/Gewürze: Salbei f Getränke: Altbier Grüntee Pils	Getränke: Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzelttee Löwenzahntee Schafgarbentee
ERDE süß verteilt befeuchtet, entspannt baut Qi auf, verteilt 	Kräuter / Gewürze: Zimtrinde	Getreide: Sago Süßreis Gemüse: Fenchel Hokkaidokürbis Kastanie Süßkartoffel Obst: Marille Korinthe Pflirsich Rosine Süßkirsche Sonstiges: Kokosmilch Speiseöle: Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl	Getränke: Honigwein Likör Portwein Fencheltee Süßmittel: Marzipan Nüsse/Samen: Erdnuss Kokosflocken Pinienkerne Walnuss	Getreide: Polenta Gemüse: alle Kohlsorten Austernpilze Fisolen Erbsen Karotten Flaschenkürbis Erdäpfel Kohlrabi Kürbis Rüben Shiitakepilze Yamswurzel Sonstiges: Butter Käse Kuhmilch Ei Fleisch: Kalb Rind	Kräuter/Gewürze: Safran Vanille Süßmittel: Honig Malz brauner Zucker Nüsse/Samen: Haselnuss Kürbiskerne Mandel Sesam Sonnenblumenkerne Getränke: Maishaartee Malzbier Traubensaft rot/weiß Süßholztee Obst: Dattel getr. Feige getr. Pflaume getr. Traube getr.	Getreide: Gerste Hirse Gemüse: Broccoli Champignon Chinakohl Mangold Melanzani Paprika Schwarzwurzel Sellerie Spargel Spinat Stangensellerie Zucchini Obst: Apfel, süß Banane Birne frische Trauben Sojaprodukte: Tofu Sojamilch	Kräuter/Gewürze: Estragon f Kuzu Pfeilwurzelmehl Süßmittel: Ahornsirup Nüsse/Samen: Cashewnuss Speiseöle: Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl Getränke: Apfelsaft Gemüsesaft Milchprodukte: Schlagobers	Gemüse: Salatgurke Obst: Avocado Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Süßmittel: weißer Zucker
METALL scharf leitet nach oben und außen löst Stagnationen 	Kräuter / Gewürze: Cayennepfeffer Chilli Curry Getr. Ingwer Knoblauch Pfeffer Piment Getränke: Korn Whisky Wodka Yogitee Milchprodukte: Schimmelkäse	Getränke: Reiswein Gemüse: Frühlingszwiebel Lauch Kren Zwiebel Fleisch: Fasan Hirsch Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein Milchprodukte: Quargel Münster-Käse Getreide: Hafer	Kräuter/Gewürze: Basilikum getr. Cumin Dill f Estragon getr. Ingwer f Kardamom Koriander Kümmel Liebstöckel Lorbeer Majoran Masala Muskat Nelke Oregano getr. Rosmarin getr. Schnittlauch Senfsamen Sternanis Thymian getr.	Getreide: Reis Gemüse: Schwarzer Rettich Fleisch: Gans Pute Wachtel Wildkaninchen		Gemüse: Radieschen Weißer Rettich Fleisch: Stallkaninchen Kräuter/Gewürze: Kresse Getränke: Pfefferminztee		
WASSER salzig löst auf leitet nach unten 		Fisch: Aal Garnele Hummer Kabeljau geräucherter F. Languste Shrimps Sardelle Scholle Thunfisch Fleisch: Geräuchertes Gepökeltes Luftgetrocknetes		Hülsenfrüchte: Adzukibohne Gelbe Sojabohne Erbse Linse Saubohne Schw. Sojabohne Fisch: Barsch Forelle Karpfen Lachs Tintenfisch Fleisch: Schwein	Kräuter/Gewürze: Miso	Hülsenfrüchte: Kichererbse Mungobohne Fisch: Austern Calamari		Algen: Iziki Kombu Nori Wakame Fisch: Kaviar Krabben Krebs Miesmuschel Kräuter/Gewürze: Agar-Agar Salz Sojasauce (Tamari/Shoju) Getränke: Mineralwasser