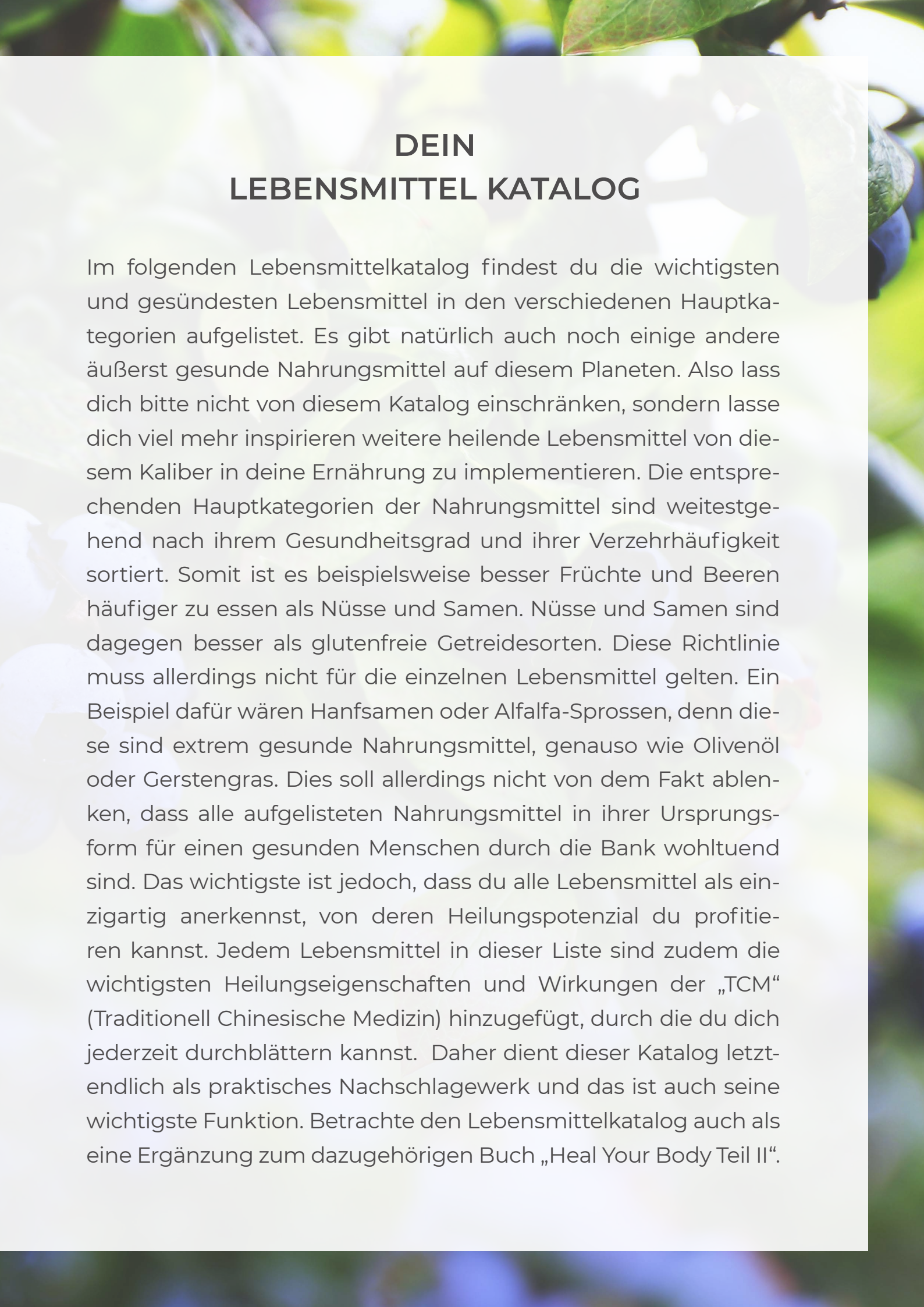


Dein Lebensmittel Katalog



CONSCIOUS
ASCENSION





DEIN LEBENSMITTEL KATALOG

Im folgenden Lebensmittelkatalog findest du die wichtigsten und gesündesten Lebensmittel in den verschiedenen Hauptkategorien aufgelistet. Es gibt natürlich auch noch einige andere äußerst gesunde Nahrungsmittel auf diesem Planeten. Also lass dich bitte nicht von diesem Katalog einschränken, sondern lasse dich viel mehr inspirieren weitere heilende Lebensmittel von diesem Kaliber in deine Ernährung zu implementieren. Die entsprechenden Hauptkategorien der Nahrungsmittel sind weitestgehend nach ihrem Gesundheitsgrad und ihrer Verzehrhäufigkeit sortiert. Somit ist es beispielsweise besser Früchte und Beeren häufiger zu essen als Nüsse und Samen. Nüsse und Samen sind dagegen besser als glutenfreie Getreidesorten. Diese Richtlinie muss allerdings nicht für die einzelnen Lebensmittel gelten. Ein Beispiel dafür wären Hanfsamen oder Alfalfa-Sprossen, denn diese sind extrem gesunde Nahrungsmittel, genauso wie Olivenöl oder Gerstengras. Dies soll allerdings nicht von dem Fakt ablenken, dass alle aufgelisteten Nahrungsmittel in ihrer Ursprungsform für einen gesunden Menschen durch die Bank wohltuend sind. Das wichtigste ist jedoch, dass du alle Lebensmittel als einzigartig anerkennst, von deren Heilungspotenzial du profitieren kannst. Jedem Lebensmittel in dieser Liste sind zudem die wichtigsten Heilungseigenschaften und Wirkungen der „TCM“ (Traditionell Chinesische Medizin) hinzugefügt, durch die du dich jederzeit durchblättern kannst. Daher dient dieser Katalog letztendlich als praktisches Nachschlagewerk und das ist auch seine wichtigste Funktion. Betrachte den Lebensmittelkatalog auch als eine Ergänzung zum dazugehörigen Buch „Heal Your Body Teil II“.

INHALT

Die 5 Wandlungsphasen	6
Geschmacksrichtungen	10
Thermik	13
Der Yin & Yang Balanceprozess	16
Übersicht zum Balanceprozess	32
Lebensmittelliste	38



Die 5 Wandlungsphasen

Laut dem Zen, befindet sich alles Leben im Fluss, die einzige Konstante ist die Veränderung. Die 5 materiellen Elemente bzw. die 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) sind die Ordnung in diesem immerwährenden Fluss des Qi hinsichtlich Ernährung. Diese Elemente beziehen sich auf die Nahrung und haben mit den 5 Naturelementen (Ether, Feuer, Wasser, Luft, Erde) erst einmal wenig gemein. Es ist extrem wichtig, sich immer im Hinterkopf zu behalten, dass dies alles nur menschliche Konzepte sind, um die Welt und den Kosmos besser zu verstehen. Diese Konzepte haben nichts mit der absoluten Realität und Wahrheit gemein. Sie sind Stützräder für uns Menschen, damit wir mit unserem Verstand und unserem Gespür die Realität erfassen können, um uns sodann untereinander zu verständigen. Diese Elemente beeinflussen sich permanent gegenseitig und jede dieser fünf Wandlungsphasen sind unterschiedliche energetische Eigenschaften zugeordnet:

Holz symbolisiert die Bereitstellung von Energie. Feuer symbolisiert die Verwendung der bereitgestellten Energie. Metall lässt das energetische Potenzial in den Boden sickern. Wasser regeneriert dieses Potenzial erneut im Holz. Die Erde ist dabei der Mittelpunkt des gesamten Ablaufes. Dieser ewige Kreislauf ist die Voraussetzung für das materielle Leben auf der Erde und kann auch als „Fütterungszyklus“ oder „Hervorbringungszyklus“ beschrieben werden. „Mit Holz wird Feuer gemacht, die Asche düngt die Erde, in der sich die Mineralien (Metall) befinden, die das Wasser anreichern und das Wasser wiederum nährt das Holz, um es zum



Sprießen zu bringen.“

Gehen diese Wandlungsphasen ruhig und sanft ineinander über, so empfinden wir das Leben als harmonisch. Verlaufen diese Übergänge jedoch abrupt, stockend oder unausgeglichen, empfinden wir Menschen das Leben ebenfalls als unharmonisch. Irgendetwas stimmt nicht. Irgendetwas fehlt. Irgendetwas ist zu überwältigend. Irgendetwas stagniert. Irgendetwas ist aus dem Ruder gelaufen. Wenn die Energien nicht harmonisch fließen können, spiegelt sich das sofort in unserem Leben wider. Und diese Widerspiegelung erfahren wir als Beschwerden, Belastung, Krankheit und Leiden. Die 5 Elemente bzw. die 5 Wandlungsphasen beschreiben folglich die Bewegungen des Lebens als ein großes untrennbares Netzwerk der Veränderung. Wir Menschen sind ein Teil dieses Netzwerks und unterliegen, wie alles andere auch, denselben kosmischen Gesetzen. Wie oben, so auch unten.

Einmal am Tag: Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend, Nacht.

Einmal im Jahr: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst, Winter.

Und einmal im Leben: Frühe Kindheit und Pubertät, Adoleszenz und frühes Erwachsensein, reifes Erwachsensein, Altern, Alter und Sterben.

Darüber hinaus sind den 5 Elementen die entsprechenden Farben, Himmelsrichtungen, Emotionen, Lebensabschnitte, aber auch die Funktionskreise mit ihren zugehörigen Organen zugeordnet. Kein Element ist fix, statisch oder losgelöst von den anderen Elementen. Jedes Element ist ein Teil des Ganzen und kann nur im Zusammenhang mit den anderen Teilen verstanden werden.

Wasser

Funktionskreis: Niere, Blase

Farbe: Schwarz

Emotion: Angst, Furcht

Hauptfunktion: Reinigung und Regulation

Jahreszeit: Winter (Ruhe, Kräfte sammeln)

Lebensphase: sehr frühe sowie letzte Lebensphase
(Atmen, Loslassen und Genießen)

Holz

Funktionskreis: Leber, Gallenblase

Farbe: Grün

Emotion: Wut, Zorn

Hauptfunktion: Speicherung und Verteilung

Jahreszeit: Frühling (Säen, Wachsen und Gedeihen)

Lebensphase: Kindheit und Jugend (Lernen und Kreativität)

Feuer

Funktionskreis: Herz, Dünndarm

Farbe: Rot

Emotion: Freude

Hauptfunktion: Umwandlung und Integration,
sowie Kreislauf und Schutz

Jahreszeit: Sommer (Lebenslust, Aktivität)

Lebensphase: junges Erwachsenenalter
(Leben testen und Selbstfindung)

Erde

Funktionskreis: Milz, Magen

Farbe: Gelb

Emotion: Sorgen

Hauptfunktion: Aufnahme und Verdauung

Jahreszeit: Dojozeit

Lebensphase: Erwachsenenalter
(Lebenssinn leben, Beitrag leisten)

Metall

Funktionskreis: Lunge, Dickdarm

Farbe: Weiß

Emotion: Trauer

Hauptfunktion: Austausch und Ausscheidung

Jahreszeit: Herbst

Lebensphase: Alter (Genuss, Entspannung und Lebensernte)

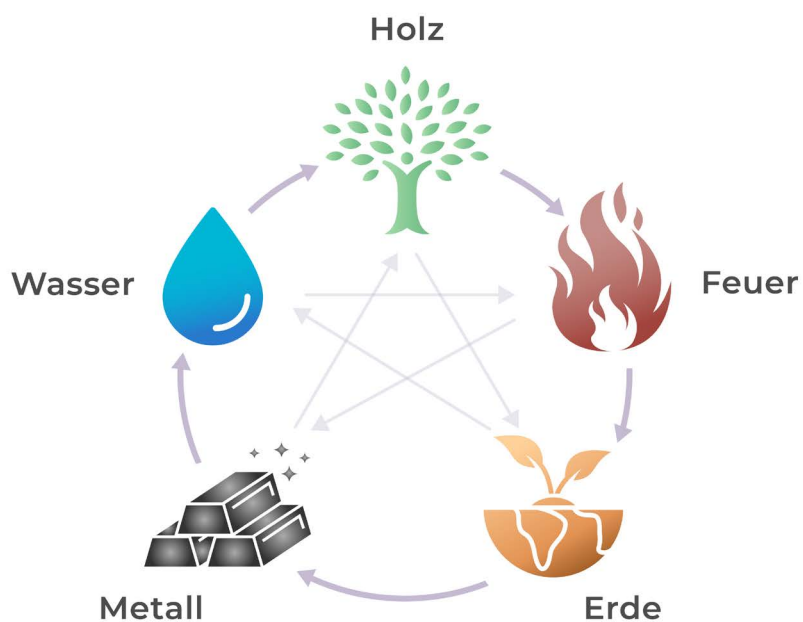


Abbildung: Beziehungen in den 5 Wandlungsphasen

Organuhr

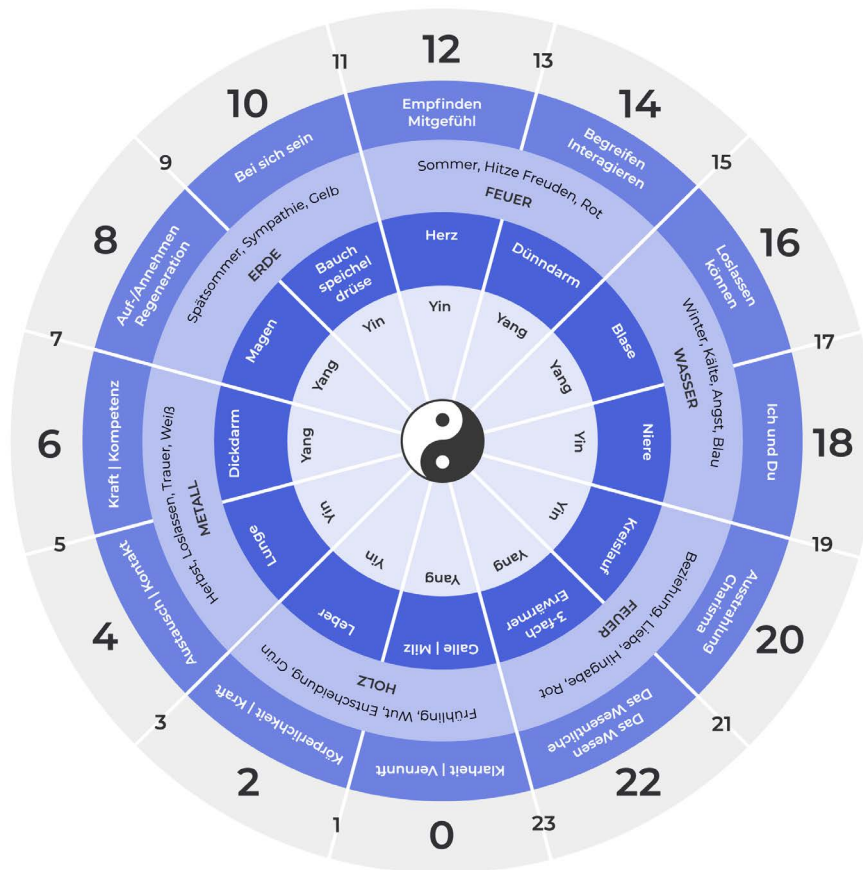


Abbildung: Erweiterte Organuhr

Wie bereits erwähnt fließt die Lebensenergie Qi durch die Meridiane. Diese unsichtbaren Leitbahnen verlaufen netzartig durch den gesamten Körper. Jedes Organ ist mit einem Hauptmeridian verbunden. Jeder einzelne von ihnen wird täglich zwei Stunden lang mit besonders hohen Mengen an Qi versorgt. Zwölf Stunden nach diesem maximalen Energieschub stellt sich ein Energietiefpunkt ein. So hat also jedes Organ eine Arbeits- und eine Ruhephase und genau daran orientiert sich TCM. Der daraus resultierende Zyklus bildet die Grundlage der Organuhr. Richtest du dich



nach der Organuhr, kannst du einen erheblichen Beitrag zu deinem eigenen Wohlbefinden beitragen, denn die Uhr gibt dir die Möglichkeit, deine Organe optimal bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Sie gibt dir einen natürlichen Rhythmus vor und ein Leben im Einklang mit unserem natürlichen Biorhythmus hilft uns dabei, unseren Körper besser zu verstehen und bestmöglich von seinen Funktionen zu profitieren. Wenn wir genau auf unseren Körper hören, können wir die eine oder andere aktive und passive Periode vielleicht sogar selbst erkennen. Schon einfache Rituale wie der morgendliche Gang zur Toilette oder die eintretende Müdigkeit mit Fortschritt des Abends sind nämlich kein Zufall, sondern klare Signale unseres Körpers, auf die wir unbedingt hören sollten. Wann genau diese Zeiten sind und was dann passiert, das kannst du unter anderem auch an der angehängten Abbildung ablesen.

Laut des Biorhythmus beginnt der Tag am frühen Morgen zwischen 5 und 7 Uhr. Dieser Zeitraum ist die aktive Phase des Dickdarms. Im Organismus übernimmt er die Aufgabe des Transports und der Ausscheidung von Nahrungsresten sowie der Regelung des Elektrolythaushalts. Der morgendliche Drang zur Toilette ist demnach vom Körper ein klares Zeichen. Der Dickdarm ist bereit zur Entleerung. Im Körper wurde nun Platz für Neues geschaffen und so folgt nun die aktive Phase des Magens. Zwischen 7 und 9 Uhr ist also eine hervorragende Zeit, eine stärkende Kost zu sich zu nehmen oder die Wasservorräte des Körpers aufzufüllen. Anschließend ist unser Drang nach Aktivität und Produktivität eingeschaltet. Die Periode von 9 bis 11 Uhr ist die Zeit der Milz. In diesen zwei Stunden ist unsere Mitte besonders aktiv und somit bereit für körperliche und geistige Arbeit.

Zwischen 11 und 13 Uhr ist die aktive Phase des Herzens, in der wir uns Zeit für eine kleine Pause nehmen sollten. Die Mittagspause passt perfekt in diesen Tagesabschnitt. In dieser Phase sollten wir uns von zu viel Stress und körperlicher Betätigung fernhalten und unserem Körper ein paar Momente der Entspannung in netter Atmosphäre gönnen. Ein wohltuender Snack zusammen mit einer netten Unterhaltung eignen sich hierfür sehr gut.

Von 13 bis 15 Uhr hat der Dünndarm seine aktive Phase. Dieser benötigt für die Verdauungsarbeit sehr viel Energie und das kann ebenfalls zu einem Energietief führen. Unser Organismus ist in dieser Zeit nicht wirklich leistungsfähig, denn der Blutdruck ist nicht auf Hochtouren.

Ist die Mittagsruhe überstanden, geht es in der Aktivphase der Blase für unsere Leistungskurve wieder steil bergauf. Zwischen 15 und 17 Uhr steigt der Blutdruck an und der Kreislauf kommt wieder voll in Gang kommt. So können wir uns voller Elan in kreative Arbeiten und körperliche Betätigungen stürzen. Darüber hinaus wird in dieser Phase besonders viel Urin ausgeschieden. Um sicherzustellen, dass damit viele Giftstoffe ausgeschieden werden, sollten wir am Nachmittag besonders viel reines und energetisiertes Quellwasser trinken.

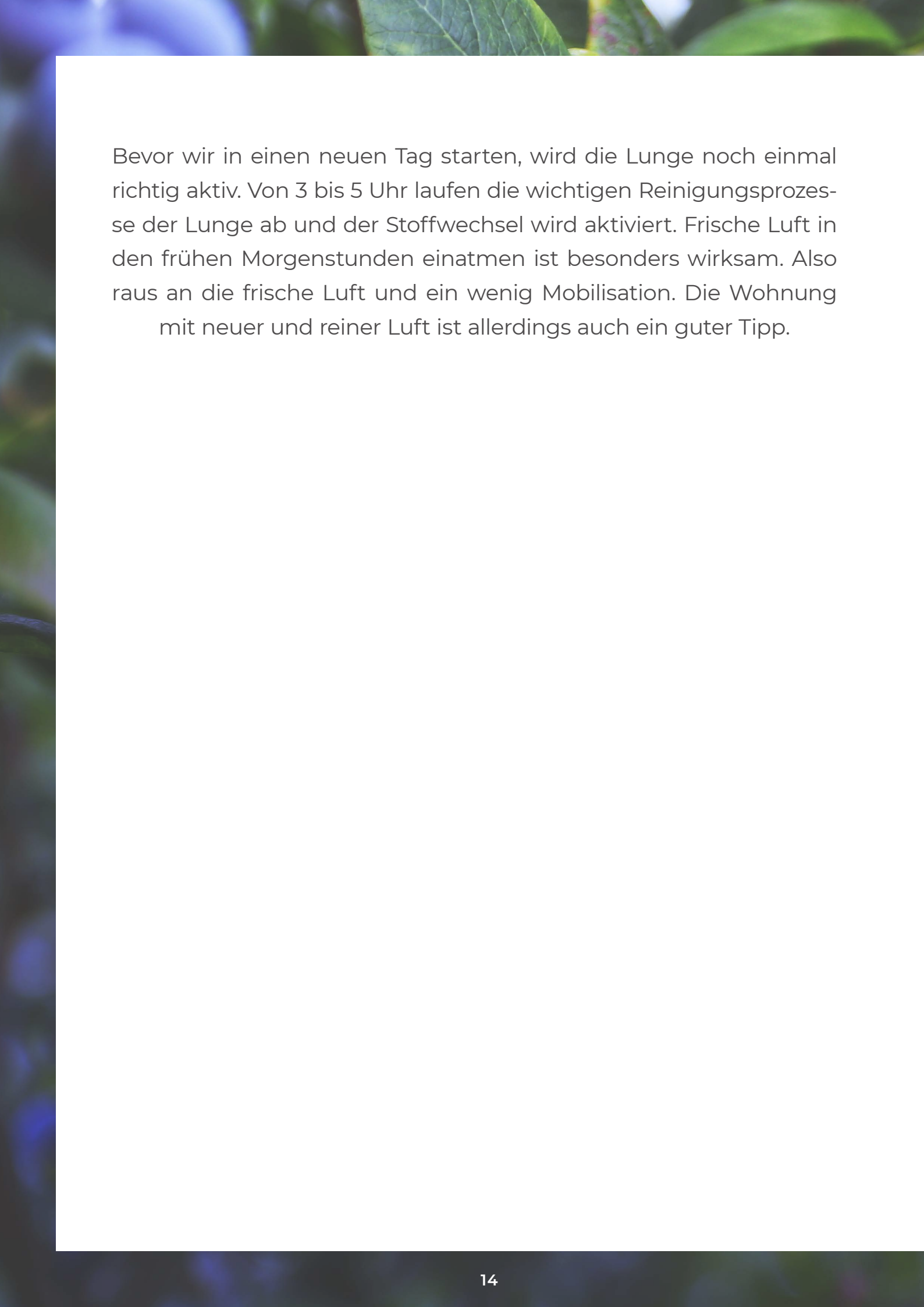
Wenn sich der Arbeitstag so langsam dem Ende zuneigt, melden sich die Nieren zum Dienst. Zwischen 17 und 19 Uhr legen sie sich ins Zeug, um den Körper bestmöglich zu entgiften. Da die Schwächephase des Magens immer näher rückt, sollten wir außerdem noch vor 19 Uhr ein leichtes Abendessen zu uns nehmen.



Zwischen 19 und 21 Uhr wird langsam die Ruhephase eingeläutet. Der Kreislauf ist jetzt an der Reihe und versorgt noch einmal alle Organe und Zellen mit den nötigen Nährstoffen. Ein wenig Bewegung oder ein kleiner Spaziergang könnte hier den Kreislauf bei seiner Arbeit unterstützen. Den Tag reflektieren und Revue passieren lassen oder noch Zeit mit Freunden verbringen für ein wenig Spaß reiht sich ebenfalls gut in diese Phase ein.

Ab 21 Uhr befinden sich viele unserer Organe bereits in der Entspannungsphase und überlassen dem Hauptmeridiansystem die Arbeit. Die Meridiane schützen und koordinieren die Lebensenergien im Körper. Sie sorgen für eine gesunde Balance und die Funktionsfähigkeit aller Energielaufbahnen im Körper. Wenn er zwischen 21 und 23 Uhr aktiv ist, ist für uns die optimale Zeit zum Runterkommen und Schlafengehen.

Von 23 bis 1 Uhr hat die Gallenblase ihre Hauptzeit. Die Vitalfunktionen laufen hier auf Sparflamme und unser Organismus füllt essentielle Säfte für den nächsten Tag auf. Der Stoffwechsel wird neu ausgerichtet und der Körper ist in einer Regenerationsphase. Daher sollte in dieser Zeit nichts mehr konsumiert oder neue Stoffe aufgenommen werden. In dieser Phase kann der vormitternachtliche Schlaf noch abgeholt werden. Aber auch Meditation oder geistige Besinnung passt dort sehr gut in die Tagesroutine. Spätestens zwischen 1 und 3 Uhr nachts sollten wir uns bestenfalls in einer Tiefschlafphase befinden. Der Organismus nimmt sich freundlicherweise zurück, sodass sich die Leber, unser größtes Stoffwechselorgan, aller Energie bedienen kann, um unseren Körper optimal zu entgiften. Körperzellen werden regeneriert und Heilungsprozesse werden in Gang gesetzt.



Bevor wir in einen neuen Tag starten, wird die Lunge noch einmal richtig aktiv. Von 3 bis 5 Uhr laufen die wichtigen Reinigungsprozesse der Lunge ab und der Stoffwechsel wird aktiviert. Frische Luft in den frühen Morgenstunden einatmen ist besonders wirksam. Also raus an die frische Luft und ein wenig Mobilisation. Die Wohnung mit neuer und reiner Luft ist allerdings auch ein guter Tipp.



Geschmacksrichtungen

Jedes Lebensmittel erhält seinen typischen Eigengeschmack aus den verschiedenen Geschmacksrichtungen. Das unterschiedliche Verhältnis der fünf Grundgeschmacksrichtungen bestimmt letztendlich den Endgeschmack eines Nahrungsmittels. Werden mehrere Nahrungsmittel zu einem Gericht vermengt, vermischen sich auch diese Aromen und der typische Geschmack eines Gerichtes entsteht. Genau auf diese Weise verleihen auch die unterschiedlichen Anteile der fünf Grundgeschmacksrichtungen einem Lebensmittel seine Eigennote. Jeder Grundgeschmack hat auch seine ganz eigenen Wirkungen und Eigenschaften.

(H)olz: Sauer

Ein typisch saurer Geschmack zieht das Gesicht und die Mimik zusammen. So ähnlich lässt sich seine Wirkung auch auf den Körper übertragen, nämlich zusammenziehend und nach innen leitend. Auf diese Weise werden die Säfte bewahrt, Blut kann in Ruhe gebildet werden und die Energie des Yin wird gefestigt. Der saure Geschmack sollte jedoch bei stagnierendem Qi Fluss und beginnenden Infekten gemieden werden. In solchen Fällen benötigt unser Körpersystem keine adstringierende Energierichtung.

(F)euer: Bitter

Ein typisch bitterer Geschmack ist trocken und hat eine verdauungsfördernde Wirkung. In Verbindung mit kühlender Nahrung hat diese Geschmacksrichtung einen nach unten gerichteten

energetischen Effekt. Der Körper kann so Toxine ausleiten und innere Anspannung besänftigen. Thermisch wärmende Nahrung zusammen mit der bitteren Geschmacksnote vertreibt dagegen innere Feuchtigkeit und stärkt das Yang. Daher sollte man bitter kalt bei Yang Mangel und bitter heiß bei Yin Mangel vermeiden.

(E)rde: Süß

Der typisch süße Geschmack ist Balsam für die Seele und ruft ein geborgenes Gefühl in der ganzen Aura hervor. Die richtige Süße harmonisiert und entspannt unser Körpersystem. Verspannungen werden gelöst und unser Energiefluss wird tonisiert. So können Säfte und Qi wieder in Ruhe aufgebaut werden. Wer an Übergewicht, Verschleimung und Nässe leidet, der sollte diese Geschmacksrichtung deutlich reduzieren.

(M)etall: Scharf

Der typisch scharfe Geschmack verursacht wohl dosiert auf angenehme Art und Weise einen brennenden Schmerz. Indem seine energetische Wirkung von innen nach außen hin zerstreut, löst er Stagnationen und öffnet die Poren. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und das Qi wird bewegt. Feuchtigkeit und Schleim kann dadurch transformiert und ausgeleitet werden. Wir müssen jedoch den scharfen Geschmack bei Yang Fülle und Yin Mangelsymptomen wie Blut- und Säfteknappheit zur Seite stellen.

(W)asser: Salzig

Der typisch salzige Geschmack hat einen Hauch von Reinigung



und Befreiung. Salz wirkt energetisch in die Tiefe und leitet von dort ausgesehen aus. Schleim und Stagnationen werden durch diese Vorgehensweise aufgeweicht und geklärt. Der Energiefluss wird gereinigt und der Shen neu ausgerichtet. Aber bereits ein leichtes Übermaß an salzigen Speisen reicht aus, um den Körper auszutrocknen und ihm Wasser zu entziehen. Daher sollte man bei Yin Mangelsymptomen besonders im Nierensektor Alarmstufe Rot aufblenden lassen.

Thermik

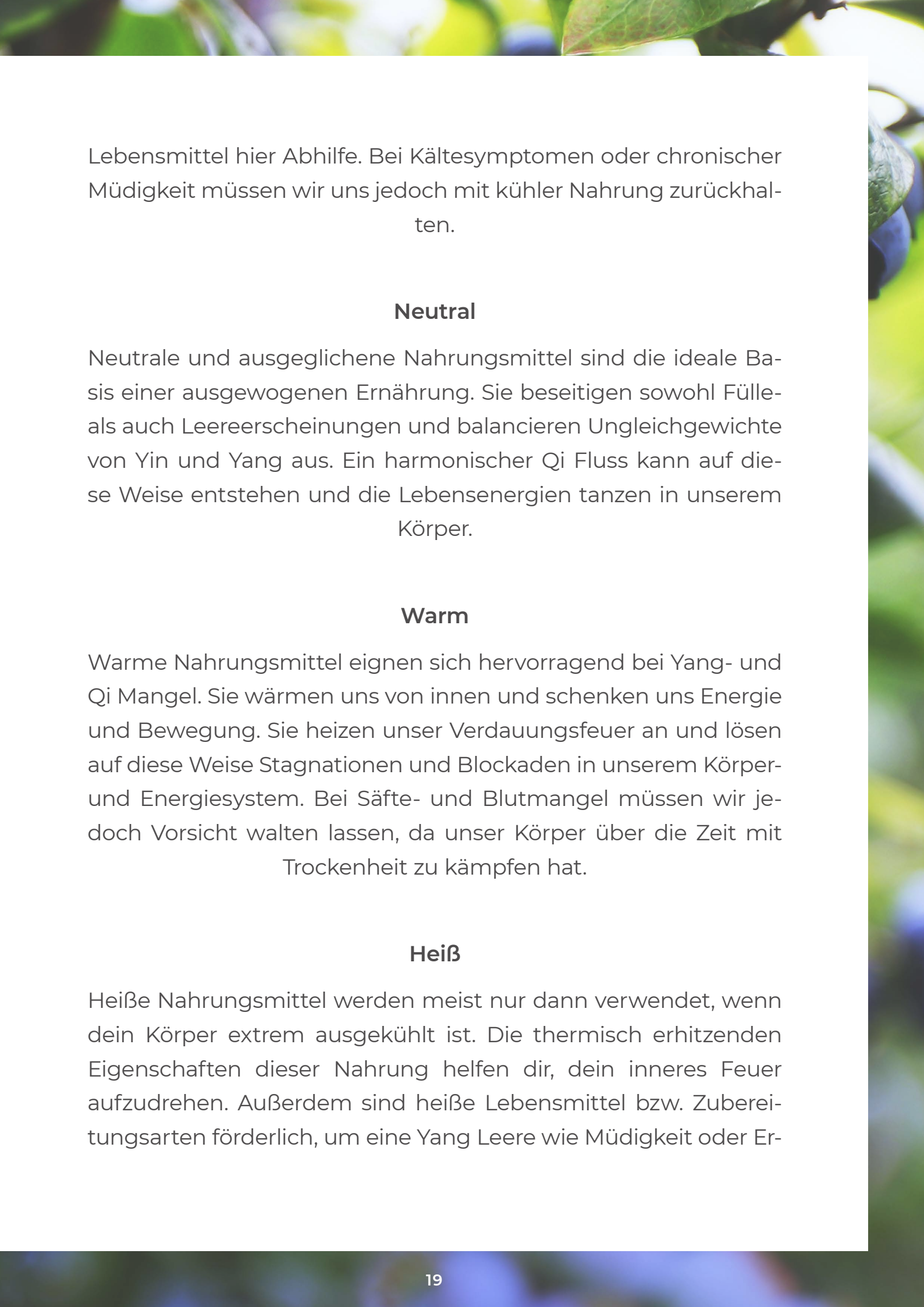
Die thermische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel ist für die TCM ebenfalls besonders wichtig. Ihre thermische Grundwirkung kann den Körper sowohl kühlen, wärmen und auch neutralisieren. Die Temperatur wird darüber hinaus auch von der Kochmethode erheblich beeinflusst und so lässt sich beispielsweise die kalte Grundwirkung eines Nahrungsmittels neutralisieren. Wir können unseren Körper mit den verschiedenen Lebensmitteln wärmen und kühlen. Auf diese Weise können wir auch Yin und Yang in uns stärken oder schwächen.

Kalt

Kalte Nahrungsmittel kommen normalerweise nur dann zum Einsatz, wenn unser Körper an Hitzesymptomen leidet oder wenn unser System durch eine anhaltende Yang Fülle ins Ungleichgewicht geraten ist. Meldet unser Körper Kälte und Unterkühlung sind kalte Nahrungsmittel fehl am Platz. Genauso verhält es sich bei Energielosigkeit, Blockaden und Stagnation. Kälte zieht zusammen.

Kühl

Kühle und erfrischende Nahrungsmittel sind die Quelle für einen gesunden Blut- und Körpersäufteaufbau. Die milde und frische Temperatur spendet dem Körper die idealen Voraussetzungen, um diese yinigen Substanzen zu bilden. Unser Yin wird gestärkt. Ist unser Körper einmal leicht überhitzt, schaffen erfrischende



Lebensmittel hier Abhilfe. Bei Kältesymptomen oder chronischer Müdigkeit müssen wir uns jedoch mit kühler Nahrung zurückhalten.

Neutral

Neutrale und ausgeglichene Nahrungsmittel sind die ideale Basis einer ausgewogenen Ernährung. Sie beseitigen sowohl Fülle als auch Leereerscheinungen und balancieren Ungleichgewichte von Yin und Yang aus. Ein harmonischer Qi Fluss kann auf diese Weise entstehen und die Lebensenergien tanzen in unserem Körper.

Warm

Warme Nahrungsmittel eignen sich hervorragend bei Yang- und Qi Mangel. Sie wärmen uns von innen und schenken uns Energie und Bewegung. Sie heizen unser Verdauungsfeuer an und lösen auf diese Weise Stagnationen und Blockaden in unserem Körper- und Energiesystem. Bei Säfte- und Blutmangel müssen wir jedoch Vorsicht walten lassen, da unser Körper über die Zeit mit Trockenheit zu kämpfen hat.

Heiß

Heiße Nahrungsmittel werden meist nur dann verwendet, wenn dein Körper extrem ausgekühlt ist. Die thermisch erhitzenden Eigenschaften dieser Nahrung helfen dir, dein inneres Feuer aufzudrehen. Außerdem sind heiße Lebensmittel bzw. Zubereitungsarten förderlich, um eine Yang Leere wie Müdigkeit oder Er-



schöpfung zu beseitigen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn dein System unter einem Blut-, Säfte- oder Yinmangel leidet.

Der Yin & Yang Balanceprozess

Die Art, wie wir uns ernähren, sowie die Wahl der Lebensmittel entscheiden in höchstem Maße über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das uralte Wissen der traditionell chinesischen Medizin enthält viele wertvolle Ratschläge für eine ausgeglichene Ernährungs- und Lebensweise. Neben der Nahrung haben wir natürlich auch noch mehr Möglichkeiten zur Verfügung, unser Energiesystem zu stabilisieren. Hier soll es jedoch hauptsächlich um die Säule der Ernährung gehen.

Die wichtigsten Aspekte dieser Erfahrungsmedizin haben wir auf den letzten Seiten besprochen. In der Praxis des Lebens bedeutet das sodann, dass uns die nachfolgenden Prozesse zur Verfügung stehen, um wieder eine harmonische Balance herzustellen.

Yin & Yang Ausgleich

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Shen (Geist) Ausgleich

Befeuchtung

Säftebildung

Blutbildung

Kühlung

Erwärmung

Stagnationslösung

Feuchtigkeitstransformation

Schleimlösung

Im Folgenden werden diese im Detail erläutert. Im anschließenden Lebensmittelkatalog sind bei jedem Nahrungsmittel die entsprechenden Balanceprozesse bzw. Wirkungen aufgelistet und in einem Katalog noch einmal übersichtlich festgehalten.

IDEALZUSTAND



Yin Yang Balance

Dynamisches Gleichgewicht zwischen Yin & Yang
Ausgeglichen bei guter Gesundheit

UNGLEICHGEWICHTE

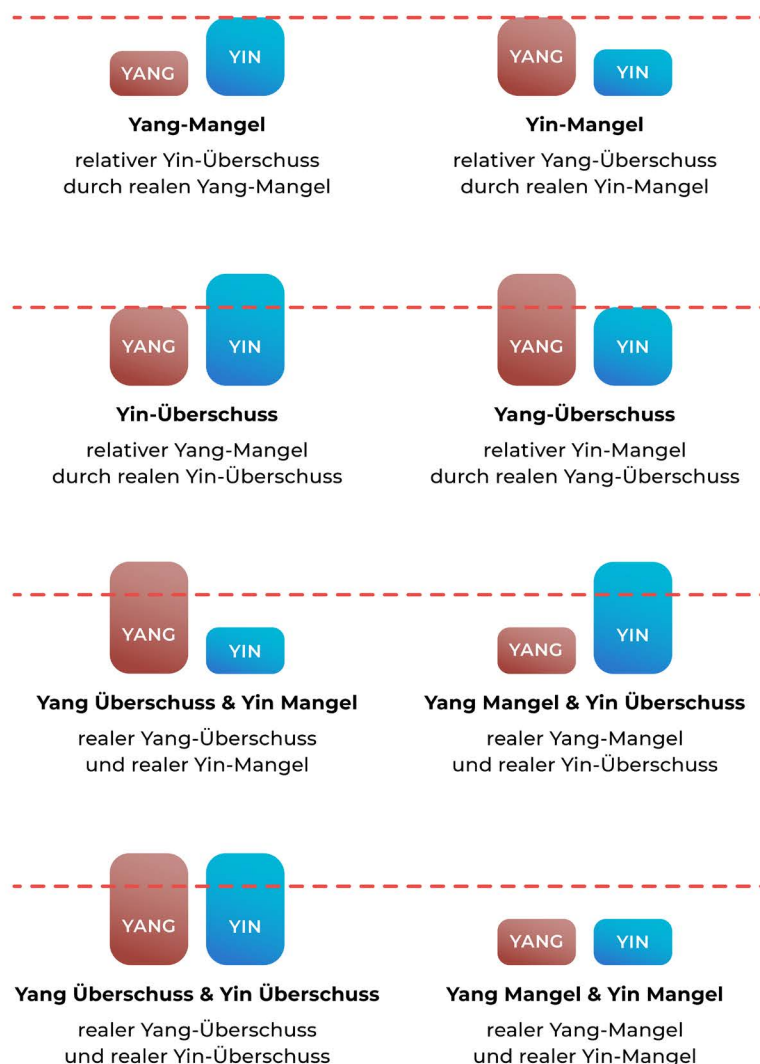


Abbildung: Yin Yang Zustände

Yin & Yang Ausgleich

Bedeutung:

Bezieht man Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so entspricht grundsätzlich Yin den Körpersäften und der Körpersubstanz. Yang hingegen entspricht der Körperwärme und der Körperfunktion. Die Ausgeglichenheit dieser untrennbaren Gegensätze repräsentiert die magische Balance. Der ständige Wechsel und das bewusste Ausloten von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht, Winter und Sommer etc. bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Und so gibt es Nahrungsmittel die Meister dieser Balance sind. Sie sorgen für Heilung, indem sie die Energien von Yin und Yang in unserem Körper automatisch ausgleichen. Vor allem dann wenn beide Teile unausgewogen sind, spielen diese Lebensmittel ihr volles Potential aus.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yin Überschuss & Yang Mangel,
Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss,
Yang Mangel, Yin Überschuss, Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Langfristig aufreibender und ungesunder Lebensstil, Burn Out,
psychische Zerissenheit, physische Überbelastung

Beispiel-Maßnahmen:

Yin stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung, kühlende
Nahrung, saftige Nahrung, fettige Nahrung, Meditation,
bewusste Achtsamkeit, ein Fülle Mindset, Erdung,
Stabilisationsübungen

Yin Stärkung

Bedeutung:

Das Nachgiebige und Nährende wird durch die Yin- oder Wasserasspekte des Körpers widergespiegelt. Ist das Yin geschwächt, fehlt die Substanz. Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach. Irrendwie verlieren wir den Halt. Im Beispiel der Öllampe, fehlt der Treibstoff, die Substanz, das Materielle, das verbrennen darf, um in Energie umgewandelt zu werden. Wir haben kaum mehr Reserven und müssen jetzt Maßnahmen ergreifen das Yin zu stärken, um unsere Nachschubdepots wieder aufzufüllen.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yang Überschuss, Yin Mangel,
Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei
Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Mangelernährung, langfristiges Fasten, Burn Out, unbewusster Lebensstil, Sportsucht, Existenzängste, Sexsucht, Schlafmangel

Beispiel-Maßnahmen:

Yin stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung,
kühlende Nahrung, saftige Nahrung, fettige Nahrung,
Meditation, bewusste Achtsamkeit, ein Fülle Mindset,
Erdung, Stabilisationsübungen

Yang Stärkung

Bedeutung:

Das Dynamische und Verändernde wird durch die Yang- oder Feueraspekte des Körpers ausgedrückt. Ist das Yang geschwächt kommt es zu allgemeinen Kälteanzeichen. Die aktive und dynamische Seite ist somit in Dysbalance und Antriebslosigkeit lähmt das System. Im Beispiel der Öllampe schwächelt die Flamme. Sie leuchtet nicht mehr in ihrer vollen Stärke und es wird dunkler. Jetzt liegt es an uns, Maßnahmen zu ergreifen das Yang wieder zu stärken, damit das Feuer nicht vollständig erlischt und anschließend in seiner vollen Pracht leuchten kann.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yin Überschuss, Yang Mangel,
Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei
Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

kalte Ernährungsweise, Rohkostüberschuss, hastige Nahrungsaufnahme, schleimbildende Ernährungsweise, Burnout, Mensch der Komfortzone, Angstrauma vor Veränderung

Beispiel-Maßnahmen:

Yang stärkende Nahrung, wärmende Nahrung, suplige und würzige Eintöpfe, dynamische Sportarten, Sauna, Angstkonfrontation, Loslassen, Fallschirmspringen

Qi Stärkung

Bedeutung:

Qi ist das alles durchdringende und energiespendende Lebenselixier. Das Ziel ist im Weg verborgen und so liebt es das Qi in ständiger Bewegung zu sein. Auf der menschlichen Ebene wird der Fluss der Energie durch innere und äußere Faktoren stetig beeinflusst. Je länger und je intensiver diese Beeinflussung anhält, umso eher kann es zu einer sogenannten Energieflussstörung kommen, die letztendlich auf der körperlichen, mentalen oder seelischen Ebene zu einem Symptom führen kann. Die Vielfältigkeit der Symptomatik wird als die Spitze des Eisberges gesehen und die Behandlung konzentriert sich auf die Behebung der Energieflussstörung des Qi, nämlich der Ursache des Problems.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yang Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel und weniger bei Yin Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Mangelernährung, langfristige Industriernährung, chronische Krankheiten, Strahlungsaussetzung, mangelnde Bewegung, emotionale Blockaden, Stagnation

Beispiel-Maßnahmen:

Qi stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung, thermisch neutrale Nahrung, angenehm scharfe Nahrung, energetische Bewegungsmuster, Meditation, Eisbaden, Gedankenlosigkeit, Kindlichkeit

Jing (Essenz) Aufbau

Bedeutung:

Jing wird als das vorgeburtliche Qi, die Nieren-Essenz oder auch als Lebensenergievorrat bezeichnet. Der Yin Aspekt des vorgeburtlichen Qi wird besonders in den Nieren gespeichert, aber auch im Gehirn und Knochenmark. Der Yang Aspekt steuert die Transformationsprozesse im Körper und wirkt auch auf unsere geistigen Fähigkeiten und unseren Seinszustand. Vor allem dann wenn unsere Fruchtbarkeit und unsere Entwicklung in Mitleiden-schaft gezogen worden sind oder unser Körper ungemein schnell altert, dann bedeutet das Alarmstufe Rot. Wir müssen jetzt unser Jing aufbauen, indem wir die nachgeburtliche Essenz stärken.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yin Mangel & Yang Mangel

Mögliche Hintergründe:

Altersschwäche, Nierenprobleme, Drogenmissbrauch, Sexsucht (Mann), zu viele Geburten, Krieg, psychische Schäden

Beispiel-Maßnahmen:

Jing stärkende Nahrung, Yin stärkende Nahrung, fettige Nahrung, Chakra-Meditation, Erdung, Quellverbindung, achtsamer Lebensstil

Shen (Geist) Ausgleich

Bedeutung:

Shen steht für Seele, Geist und spirituelle Wahrnehmung. Er lässt unsere Augen strahlen und uns von innen heraus leuchten. Er zeigt sich besonders im Gesicht in der Klarheit und Wachheit unserer Augen. Geistige Erkrankungen, innere Unruhe und Zerstreuung sind deutliche Zeichen von einem schwachen Shen. Weißt du nicht, was dich erfüllt? Bist du abgeschnitten von deinem persönlichen Lebenssinn oder handelst du nicht aus deinem Herzen, sondern bist zu stark in deinem Ego verhaftet, dann ist jetzt die Zeit reif, deinen Shen wieder zu verankern und dich bewusst mit deiner spirituellen Natur auseinander zusetzen.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel,
Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yang Überschuss,
Yin Überschuss, Yang Überschuss & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

geistige Erkrankungen, unbewusster Lebensstil, Drogenmissbrauch, materialistisches Weltbild, starrer Charakter, egoistischer Mensch, fehlender Lebenssinn

Beispiel-Maßnahmen:

Shen ausgleichende Nahrung, leicht verdauliche Nahrung,
Kräuter und Wildpflanzen, Spiritualität, Astrologie,
Bewusstseinserweiterung, dynamische Dehnübungen

Befeuchtung

Bedeutung:

Der Körper ist wie die Erde unterschiedlich beschaffen. Ein Bereich davon ist karges und trockenes Land und kann sich sogar zu einer Wüste entwickeln, wenn es nicht regnet. Dieser Fleck des Körpers ist kaum fruchtbar und für uns Menschen schwer zu erschließen. In unserem Körper kann sich ebenfalls Trockenheit ausbreiten, nämlich durch wenig Substanz und zu viel Wärme und so gewisse Organ- und Zellfunktionen verlangsamen oder lahm legen. Zu wenig Feuchtigkeit bedeutet schließlich trockene Schleimhäute und ein beginnender Flüssigkeitsmangel. Diese Körperbereiche müssen wir sodann bewässern und befeuchten, damit uns wieder mehr fruchtbares Land zur Verfügung steht.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Überschuss, Yin Mangel,
Yang Überschuss & Yin Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, trocknende und bittere
Nahrung, Wassermangel, körperliche Austrocknung,
bewegungsintensive Tätigkeiten, Säftemangel, Blutmangel,
Hautkrankheiten, Verstopfung

Beispiel-Maßnahmen:

befeuchtende Nahrung, kühlende Nahrung,
säftebildende Nahrung, Quellwasser, Dampfbad,
Regenspaziergang, Aloe Vera Gel

Säftebildung

Bedeutung:

Die Körperflüssigkeiten zählen zu den Yin Substanzen und sind eng mit dem Blut verbunden. Ein Flüssigkeitsmangel geht im Regelfall einem Blutmangel voraus und ist sozusagen die Vorstufe davon. Die Funktion der Säfte besteht im Benetzen und im Nähren von Schleimhäuten und Gewebe. Trockene Haare, brüchige Fingernägel oder Magensäuremangel etc. können ein Hinweis auf zu wenig Säfte im Körper sein. Diese wichtigen Körperflüssigkeiten müssen aufgefüllt und gebildet werden, damit dein Körper seine inneren und äußeren Funktionen wieder optimal ausführen kann. Die Biomaschine hat einen Schmierölmangel, der behoben werden möchte.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss,
Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei
Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel,
körperliche Austrocknung, Alkoholmissbrauch, Sauna,
bewegungsintensive Tätigkeiten

Beispiel-Maßnahmen:

erfrischende Nahrung, säftebildende Nahrung, tropische Früchte, Quellwasser, dynamische Dehnübungen

Blutbildung

Bedeutung:

Die Hauptaufgabe des Blutes besteht ähnlich wie der des Qi in der fortwährenden Zirkulation im Körper und zugleich in der Nahrung, Erhaltung und Vernetzung seiner verschiedenen Teile. Alle inneren Organe und alle Körperteile sind auf das Blut als Energiequelle angewiesen. Es ist sehr stark mit dem Herzen und der Lunge verbunden, denn erst durch das Zusammenspiel von diesen beiden kann es sich den Weg durch die Gefäße bahnen. Kann jedoch die Milz die Bausteine für das Blut nicht mehr synthetisieren oder liegt ein fortgeschrittener Säftemangel vor, lässt eine Blutarmut nicht mehr lange auf sich warten. Trägheit, Energielosigkeit und Kreislaufprobleme machen sich dann bemerkbar. Maßnahmen zur Blutbildung müssen jetzt schnellstmöglich in die Wege geleitet werden.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel, Milzprobleme, körperliche Austrocknung, Säftemangel, Blutverlust durch Verletzung, Herzinsuffizienz, Alkoholmissbrauch

Beispiel-Maßnahmen:

blutbildende Nahrung, säftebildende Nahrung, Quellwasser, Lungenreinigung, dynamische Dehnübungen, Mobilisationsübungen, Atemübungen, Pflanzen und Blattgrün, achtsamer Lebensstil

Kühlung

Bedeutung:

Eines der Hauptfolgen von einem Überschuss des Yang ist die Überhitzung des menschlichen Organismus. Das wärmende, aktive und bewegende Prinzip hat das Zepter übernommen und regiert den menschlichen Seinszustand. In solchen Phasen fällt es uns schwer, Ruhe zu finden, da wir kontinuierlich unter Strom stehen. Die Gefahr besteht, dass wir aufgrund der Yang Fülle körperlich, mental und seelisch ausbrennen. Unser innerer Motor beginnt zu überhitzen und aus diesem Grund wäre es ratsam sich dessen langsam aber sicher bewusst zu werden, denn Kühlung geschieht nicht von heute auf morgen. Ein anhaltender Yin Mangel kann ebenfalls zu diesen thermischen Überlastungssymptomen führen.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Überschuss, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Überschuss

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel, körperliche Austrocknung, bewegungsintensive Tätigkeiten, heiße Klimazonen

Beispiel-Maßnahmen:

kühlende Nahrung, Quellwasser, Eisbaden, Kältetherapie, tropische Früchte, Entspannungsmeditation, Stressmanagement

Erwärmung

Bedeutung:

Wenn die aktive und dynamische Seite des Menschen geschwächt ist, dann lähmt Antriebslosigkeit unser System. Wir fühlen uns auf gewisse Art und Weise ausgekühlt und eingefroren oder anders ausgedrückt motivationslos und starr. Das bedeutet Yang Mangel. Der Drang nach Dynamik fehlt und der Motor will irgendwie nicht anspringen. Wir tun uns schwer den ersten Schritt zu wagen, weil die Aktivierungsenergie so kräftezehrend ist. Wir müssen uns dieser Phasen und Situationen bewusst werden und sie annehmen. Gleichzeitig können wir jedoch auch Maßnahmen ergreifen und unserem Organismus aktiv Wärme zuführen, um die Dynamik wieder zum Fließen zu bringen.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yin Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig auskühlende Nahrung, Rohkost,
schwaches Immunsystem, Nierenprobleme, Herzinsuffizienz,
Energiemangel, Verstopfung

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, Suppen und Eintöpfe,
Mobilisationsübungen, Intervallläufe, High Intensity Training,
Feuermeditation, Sauna

Stagnationslösung

Bedeutung:

Stagnation heißt Stillstand und Blockade. Für unseren Körper bedeutet das eine Störung des Energieflusses. Das Qi kann nicht mehr frei fließen und verknotet sich. Wenig Bewegung, viel Stress und angestaute Gefühle wirken sich stagnierend auf das Qi aus und hindert es somit daran die Organe mit ausreichend Blut zu versorgen. Alles ist in ständiger Bewegung. Stillstand ist rein objektiv betrachtet kein Hals- und Beinbruch. Stillstand kann auch Zeit zum Besinnen und Reorganisation bedeuten. Hält jedoch so eine Stagnation zu lange an, kann es zu Engpässen für die Versorgung unseres Organismus kommen. Und so wollen wir die Blockade auflösen, wenn die Zeit gekommen ist.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yang Mangel,
Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei
Yang Überschuss & Yin Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig auskühlende Nahrung, Gallensteine, Herzinsuffizienz,
Energiemangel, psychische Blockaden, Blutstau, Angsttrauma,
Verstopfung, Krämpfe

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, scharfe Nahrung, Suppen und Eintöpfe,
Säfte und Smoothies, Heilerde, Mobilisationsübungen,
Intervallläufe, High Intensity Training, Blockadenlösung,
Angstkonfrontation

Feuchtigkeitstransformation

Bedeutung:

Feuchtigkeit spendet Wasser und schützt vor Austrocknung. Wir Menschen bestehen zum Großteil aus Wasser und daher verbinden wir mit Feuchtigkeit vorwiegend etwas Gutes. Und trotzdem kann dort ein Ungleichgewicht entstehen, denn zu viel Feuchtigkeit und Nässe kühlt uns aus. In Verbindung mit einem kalten Luftzug wird das Immunsystem ganz schön gefordert. Mit nassem Holz kann man schlecht Feuer machen und darum wollen wir dafür sorgen, dass überschüssige Feuchtigkeit aus unserem Organismus ausgeleitet bzw. in andere Körperflüssigkeiten transformiert wird.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yin Überschuss & Yang Mangel
und weniger bei Yang Mangel,
Yang Überschuss & Yin Überschuss

Mögliche Hintergründe:

langfristig befeuchtende Nahrung, schleimbildende Nahrung,
Bewegungsmangel, Ödeme, Durchfall, üble Körpergerüche,
Blähungen, klebriger Stuhl

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, bitter warme Nahrungsmittel, vollwertige
Nahrung, Atemübungen, Bewegung und frische Luft,
kein Zucker und kein Mehl, Heilerde

Schleimlösung

Bedeutung:

Ein fortgeschrittenes Feuchtigkeitsproblem im Körper kann sich sprichwörtlich zu einem körperlichen Moor oder Sumpf verwandeln. Ein wahres Paradies für schlechte Bakterien und Viren, die sich von Schleim ernähren und verstecken können. So wie Schimmel, der langanhaltende Feuchtigkeit am falschen Ort gnadenlos ausnutzt. Gerade im Verdauungstrakt macht sich so ein Sumpf bemerkbar. Übel riechende Blähungen, Ausdünstungen und Ausscheidungen oder Völlegefühle sind typische Anzeichen für einen Überschuss an Schleim im Körper. Die oberste Priorität soll es jetzt sein, diesen zu lösen und zu beseitigen, bevor Toxine und Giftstoffe noch schlimmeren Schaden anrichten.

Ursachen & Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yang Überschuss & Yin Überschuss
und weniger bei Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig befeuchtende Nahrung, schleimbildende Nahrung,
hastiges Essen, Überessen, körperliche Toxine und Giftdeponien,
Ödeme, Gluten, Drogenmissbrauch, Ablagerungen,
Luftverschmutzung, schleimiger Stuhl

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, angenehm scharfe Nahrung, Salzspülung,
vollwertige Nahrung, Atemübungen, Bewegung und frische
Luft, kein Zucker und kein Mehl, Heilerde, Darmreinigung,
Entgiftung, Fasten, Rohkost

Übersicht zum Balanceprozess

Hier findest du zum Abschluss noch eine Übersicht zu diesem Balanceprozess hinsichtlich der Mangel und Fülle Erscheinungen von Yin und Yang. Am Anfang steht der Ist- Zustand. In den nächsten zwei Schritten folgt die Anwendung, um den Ist-Zustand zu beheben bzw. zu heilen. Der letzte Schritt soll dich darauf aufmerksam machen, welche Anwendungen du um jeden Preis vermeiden solltest.

Yang Überschuss

Anwendung von:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Säftebildung, Kühlung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Jing (Essenz) Aufbau,
Shen (Geist) Ausgleich, Blutbildung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Erwärmung, Stagnationslösung,
Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yin Überschuss

Anwendung von:

Yang Stärkung, Stagnationslösung,
Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Qi Stärkung, Befeuchtung,
Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Yang Mangel

Anwendung von:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich,
Erwärmung, Stagnationslösung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation,
Schleimlösung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung,
Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Yin Mangel

Anwendung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung,
Säftebildung, Blutbildung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Kühlung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung,
Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yang Überschuss & Yin Überschuss

Anwendung von:

Schleimlösung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Kühlung, Stagnationslösung,
Feuchtigkeitstransformation

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Yang Stärkung, Qi Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau,
Shen (Geist) Ausgleich, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung,
Erwärmung

Yang Mangel & Yin Mangel

Anwendung von:

Qi Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Befeuchtung

Behutsame Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Yang Stärkung, Yin Stärkung,
Jing (Essenz) Aufbau, Säftebildung, Blutbildung,
Erwärmung, Stagnationslösung

Vermeidung von:

Kühlung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yang Überschuss & Yin Mangel

Anwendung von:

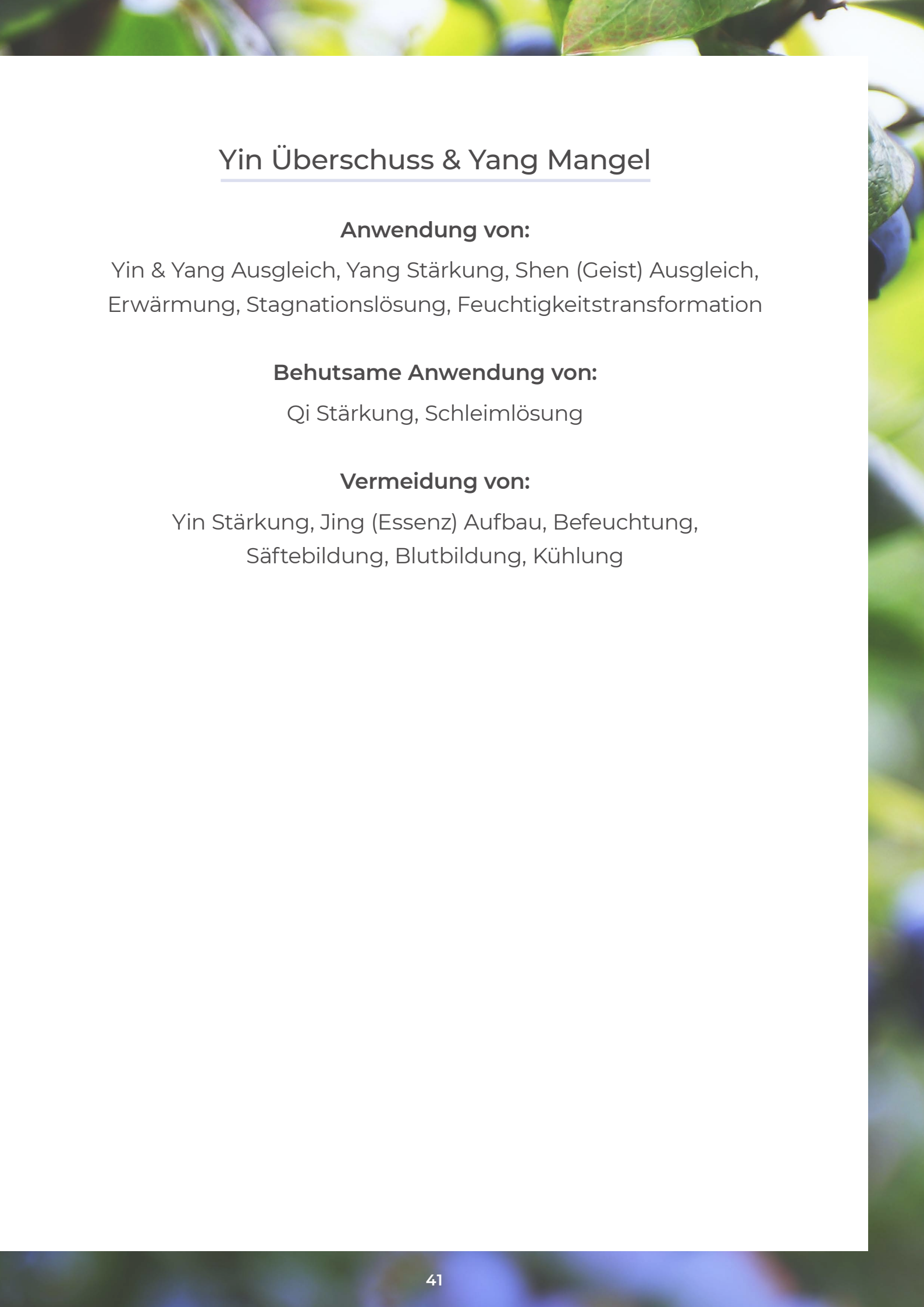
Yin & Yang Ausgleich, Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau,
Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Behutsame Anwendung von:

Shen (Geist) Ausgleich, Qi Stärkung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Erwärmung, Stagnationslösung,
Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung



Yin Überschuss & Yang Mangel

Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Yang Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation

Behutsame Anwendung von:

Qi Stärkung, Schleimlösung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

LEBENSMITTELLISTE:

Früchte & Beeren

Ananas | **48**
Apfel | **49**
Aprikose | **50**
Banane | **51**
Birne | **52**
Blaubeere | **53**
Brombeere | **54**
Camu Camu | **55**
Dattel | **56**
Drachenfrucht | **57**
Erdbeere | **58**
Feige | **59**
Goji Beere | **60**
Granatapfel | **61**
Himbeere | **62**
Johannisbeere | **63**
Kaki | **64**
Kirsche | **65**
Kiwi | **66**
Mandarine | **67**
Mango | **68**
Maracuja | **69**
Maulbeeren | **70**
Orange/Blutorange | **71**
Papaya | **72**
Pfirsich/Nektarine | **73**
Pflaume/Zwetschge | **74**
Preiselbeere | **75**

Sanddornbeeren | **76**
Wassermelone | **77**
Weintraube | **78**
Zitrone/Limette | **79**
Zuckermelone | **80**

Gemüse & Pilze

Artischocke | **81**
Aubergine | **82**
Austernpilz | **83**
Avocado | **84**
Bambusstreifen | **85**
Blumenkohl | **86**
Brokkoli | **87**
Chaga | **88**
Champignon | **89**
Fenchel | **90**
Grünkohl | **91**
Gurke | **92**
Karotte | **93**
Kartoffel | **94**
Kohl (Rot/Weiß) | **95**
Kohlrabi | **96**
Kräuterseilting | **97**
Kürbis | **98**
Lauch | **99**
Mangold | **100**
Morcheln | **101**
Okraschoten | **102**

Olive | **103**
Paprika | **104**
Pastinake | **105**
Peperoni | **106**
Pfifferlinge | **107**
Radieschen | **108**
Reishi | **109**
Rosenkohl | **110**
Rote Bete | **111**
Sellerieknolle | **112**
Selleriestange | **113**
Shiitakepilz | **114**
Spargel | **115**
Spinat | **116**
Steinpilz | **117**
Süßkartoffel | **118**
Tomate | **119**
Zucchini | **120**
Zwiebel/Frühlings-
zwiebel | **121**

Sprossen & Algen

Alfalfa-Sprossen | **122**
Brokkoli-Sprossen | **123**
Chlorella-Algen | **124**
Mungbohnen-Sprossen | **125**
Nori-Algen | **126**
Spirulina-Algen | **127**
Süßlupinen-Sprossen | **128**

Wakame-Algen | **129**

Blattsalate & Waldblätter

Ahornblatt | **130**
Aloe Vera Blatt | **131**
Birkenblatt | **132**
Eichenblatt | **133**
Endiviensalat | **134**
Feldsalat | **135**
Fichten-, Kiefern-,
Tannennadeln | **136**
Gerstengras &
Weizengras | **137**
Haselnussblatt | **138**
Himbeerblatt | **139**
Kopfsalat | **140**
Lindenblatt | **141**
Moringablatt | **142**
Radicchio | **143**
Romanasalat | **144**
Rucola | **145**

Kräuter & Wildpflanzen

Basilikum | **146**
Bärlauch | **147**
Brennnessel | **148**
Dill | **149**
Estragon | **150**
Gänseblümchen | **151**
Giersch | **152**
Hibiskus | **153**
Kamille | **154**
Kleeblätter | **155**
Koriander | **156**
Labkraut | **157**
Liebstöckel | **158**
Lorbeerblatt | **159**
Löwenzahn | **160**
Majoran | **161**
Melisse | **162**
Minze | **163**
Oregano | **164**
Petersilie | **165**
Rosenblüten | **166**
Rosmarin | **167**
Salbei | **168**
Schnittlauch | **169**
Spitzwegerich | **170**
Thymian | **171**
Zitronengras | **172**

Fette & Öle

Hanföl | **173**
Kokosfett | **174**
Kürbiskernöl | **175**
Olivenöl | **176**

Hülsenfrüchte

Azukibohnen | **177**
Erbsen | **178**
Fisolen | **179**
Kichererbsen | **180**
Linsen | **181**
Mungbohnen | **182**

Nüsse & Samen

Cashew | **183**
Chiasamen | **184**
Erdnuss | **185**
Hanfsamen | **186**
Haselnuss | **187**
Kastanien | **188**
Kokosnuss | **189**
Kürbiskerne | **190**
Leinsamen | **191**
Macadamia | **192**

Mandel | **193**
Mohn | **194**
Pekannuss | **195**
Pinienkerne | **196**
Pistazie | **197**
Sesam | **198**
Sonnenblumenkerne | **199**
Walnuss | **200**
Zedernnüsse | **201**

Getreide

Buchweizen | **202**
Hafer | **203**
Hirse | **204**
Reis | **205**
Urdinkel | **206**
Urmais | **207**
Quinoa | **208**

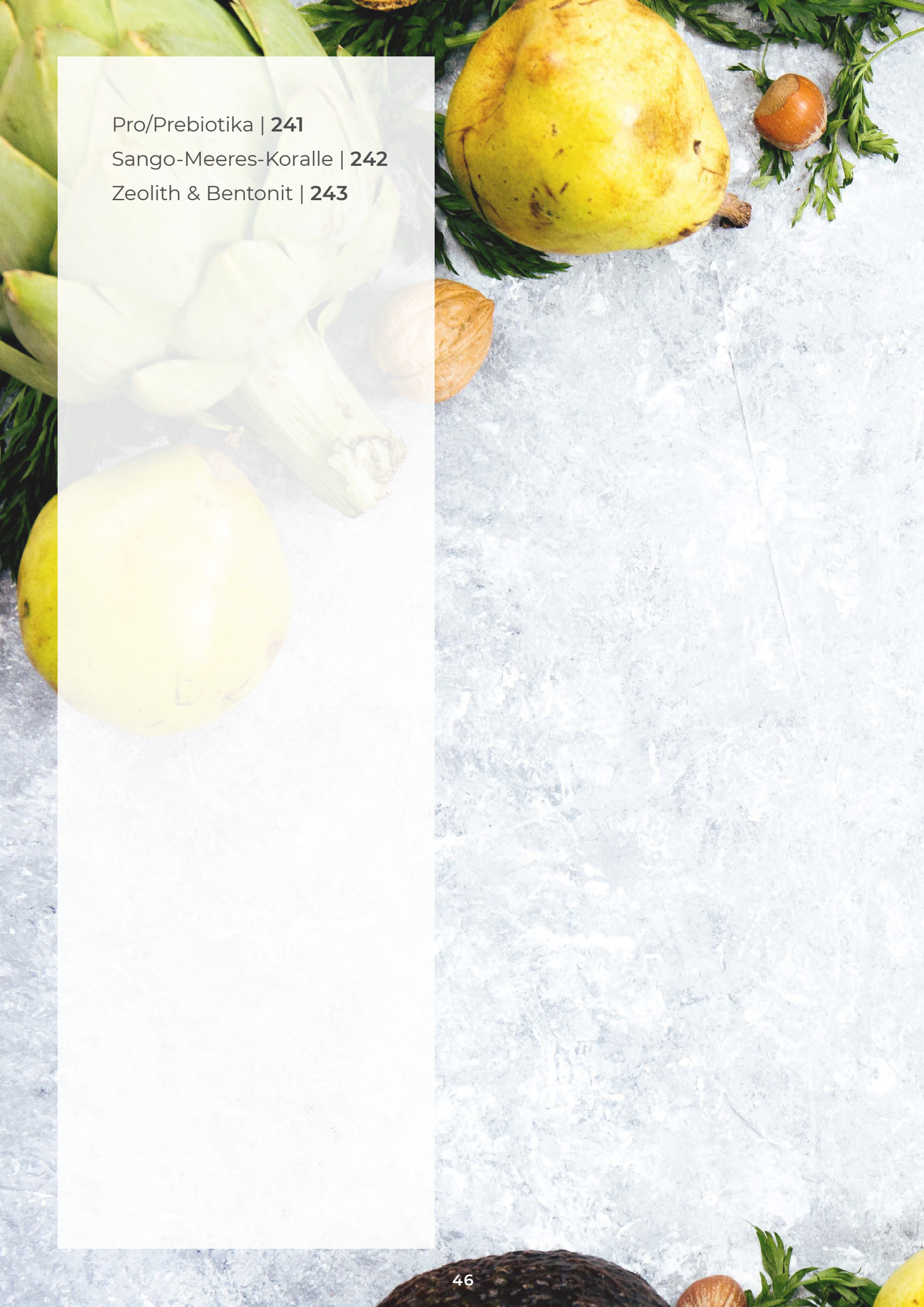
Gewürze

Ahornsirup | **209**
Apfelessig/Reisessig | **210**
Bockshornklee | **211**
Chili | **212**
Curry | **213**
Garam Masala | **214**

Gemüsebrühe | **215**
Honig | **216**
Ingwer | **217**
Kardamom | **218**
Kakao | **219**
Knoblauch | **220**
Korianderpulver | **221**
Kurkuma | **222**
Kümmel & Kreuzkümmel | **223**
Muskat | **224**
Nelke | **225**
Paprikapulver | **226**
Pfeffer | **227**
Safran | **228**
Salz | **229**
Senfsamen | **230**
Tamarisoße | **231**
Vanille | **232**
Yaconsirup | **233**
Zimt | **234**

Nahrungs- ergänzung

Algenöl | **235**
Flohsamenschalen | **236**
Kolloidales Gold | **237**
Liposomales Vitamin D | **238**
CDL Tropfen | **239**
Natron | **240**



Pro/Prebiotika | **241**

Sango-Meeres-Koralle | **242**

Zeolith & Bentonit | **243**



FRÜCHTE UND BEEREN



Ananas:

Element:
Erde

Geschmack:
süß, sauer

Thermik:
neutral, kühl

Saison:
März - August

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Kalium, Eisen, Zink, Vitamin C, Niacin

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Verstopfungslösung,
Durchblutungsförderung, Bauchspeicheldrüsenentlastung

Organbeziehung:

Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Blase, Leber

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Apfel:

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

sauer, süß

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juni - November

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Natrium, Kalium, Magnesium, Vitamin A,B1,B2,B6,E

Besondere Heilwirkung:

Angstlösung, Immunbooster,
Magen-Darmtraktregeneration

Organbeziehung:

Milz, Magen, Lunge, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung

FRÜCHTE UND BEEREN



Aprikose:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

April - September

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Selen, Magnesium, Vitamin A,B1,B2,C

Besondere Heilwirkung:

Herzheilung, Geistige Beruhigung,
Nervenregeneration, Verdauungstraktreinigung

Organbeziehung:

Magen, Milz, Darm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Befeuchtung,
Qi Stärkung, Shen Ausgleich

FRÜCHTE UND BEEREN



Banane:

Element:
Erde

Geschmack:
süß

Thermik:
kalt

Saison:
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin A, B2, B6, C

Besondere Heilwirkung:

Nervenheilung, Darmheilung, Gehirnstärkung

Organbeziehung:

Magen, Dickdarm, Lunge

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Kühlung



FRÜCHTE UND BEEREN



Birne:

Element:
Erde

Geschmack:
süß

Thermik:
kühl - kalt

Saison:
August - Januar
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Calcium, Mangan, Niacin, Vitamin A, B1, C

Besondere Heilwirkung:

Dünndarmheilung, Antimykotische Wirkung,
Lungengenesung

Organbeziehung:

Lunge, Magen

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Kühlung



FRÜCHTE UND BEEREN



Blaubeere:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juli - Oktober

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Zink, Folsäure, Eisen, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Krebsheilung, Nervenregeneration, Gehirngenesung,
Blutreinigung

Organbeziehung:

Lunge, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Shen Ausgleich, Blutbildung, Befeuchtung

FRÜCHTE UND BEEREN



Brombeere:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - September

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Zink, Mangan, Vitamin, B-Komplex, C, E

Besondere Heilwirkung:

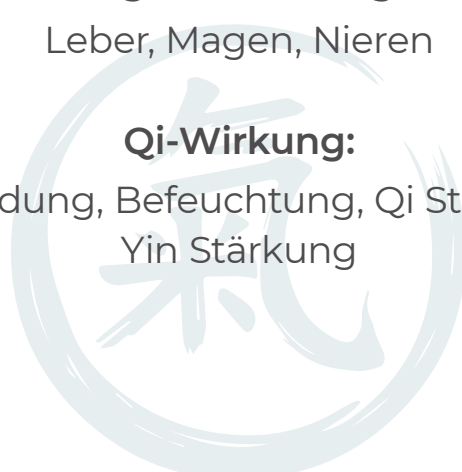
Blutreinigung, Geistige Klarheit, Angstlösung, Darmheilung

Organbeziehung:

Leber, Magen, Nieren

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Befeuchtung, Qi Stärkung,
Yin Stärkung



FRÜCHTE UND BEEREN



Camu Camu:

Element:

Holz, Feuer

Geschmack:

sauer, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Kalium, Calcium, Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Lungenheilung, Gehirnregeneration,
Immunbooster, Hautgegensung

Organbeziehung:

Lunge, Herz, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Yin & Yang Ausgleich



FRÜCHTE UND BEEREN



Dattel:

Element:
Erde

Geschmack:
süß

Thermik:
neutral

Saison:
Oktober - Januar
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Verdauungsförderung, Schlafregulierung,
Stimmungsaufheller

Organbeziehung:

Milz, Lunge

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Yin Stärkung, Qi Stärkung, Jing Aufbau



FRÜCHTE UND BEEREN

**Drachenfrucht:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl

Saison:ganzjährig
weltumspannend**Besondere Nährstoffe:**

Phosphor, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:Heilung des Verdauungstraktes, Blutzuckerregulation,
Nierenentgiftung**Organbeziehung:**

Magen, Blase, Niere

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Stagnationslösung, Kühlung



FRÜCHTE UND BEEREN



Erdbeere:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl

Saison:

April - August

Besondere Nährstoffe:

Zink, Kupfer, Kalium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Durchblutungsverbesserung, Gefäßheilung,
Herz-Kreislauf Heilung

Organbeziehung:

Leber, Milz, Nieren

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Stagnationslösung, Yin Stärkung

FRÜCHTE UND BEEREN



Feige:

Element:
Erde

Geschmack:
süß

Thermik:
neutral

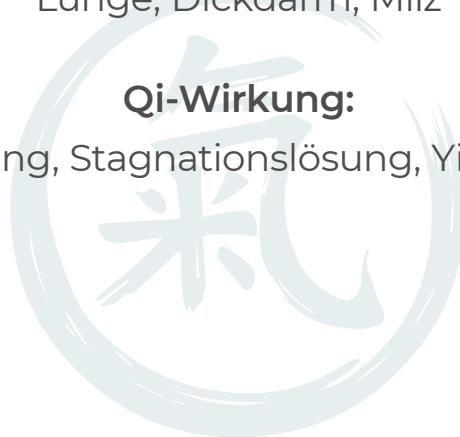
Saison:
Juli - November
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:
Retinol, Biotin, Folsäure

Besondere Heilwirkung:
Lungenregeneration, Gehirnheilung, Darmreinigung

Organbeziehung:
Lunge, Dickdarm, Milz

Qi-Wirkung:
Befeuchtung, Stagnationslösung, Yin Stärkung



FRÜCHTE UND BEEREN



Gojibeere:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - September
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Selen, Vitamin A

Besondere Heilwirkung:

Verjüngung, Augenregeneration, Knochenstärkung,
Nervenheilung

Organbeziehung:

Leber, Nieren, Lunge

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Jing Aufbau



FRÜCHTE UND BEEREN



Granatapfel:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

warm

Saison:

September - März

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Mangan, Folsäure, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Immunbooster, Entzündungshemmer,
Hormonregulation

Organbeziehung:

Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Yin Stärkung, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Himbeere:

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

sauer, süß

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juli - September
+

schockgefrorene
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Mangan, Magnesium, Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Blutreinigung, Geistige Klarheit, Angstlösung,
Lungengenesung

Organbeziehung:

Leber, Magen, Niere, Lunge

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Qi Stärkung, Shen Ausgleich,
Befeuchtung

FRÜCHTE UND BEEREN



Johannisbeere:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juni - September

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Magnesium, Calcium, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Darmregeneration, Entzündungshemmer,
Immunsystemgenesung

Organbeziehung:

Leber, Nieren, Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Blutbildung, Qi Stärkung

FRÜCHTE UND BEEREN



Kaki:

Element:
Erde

Geschmack:
süß, sauer

Thermik:
kalt

Saison:
Oktober - März
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Provitamin A, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Reiz-Darm Syndrom Verbesserung,
Entzündungshemmer, Gehirnregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Herz, Magen

Qi-Wirkung:

Kühlung, Yin Stärkung, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Kirsche:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

Mai - September

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Zink, Phosphor, Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Nervenheilung, Stimmungsaufheller, Gehirnregeneration

Organbeziehung:

Magen, Milz, Leber, Lunge

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation,
Stagnationslösung



FRÜCHTE UND BEEREN



Kiwi:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kalt

Saison:

August - April

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Eisen, Betacarotin, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Magenregulation, Immunbooster, antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Magen, Blase

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Stagnationslösung, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Mandarine:

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

sauer, süß

Thermik:

kühl

Saison:

November - April

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Vitamin A,B5,E, Folsäure

Besondere Heilwirkung:

Hautregeneration, Lungenregeneration, Magenreinigung

Organbeziehung:

Magen, Lunge, Gallenblase

Qi-Wirkung:

Befeuchtung, Blutbildung, Yin Stärkung, Qi Stärkung



FRÜCHTE UND BEEREN



Mango:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig
weltumspannend

Besondere Nährstoffe:

Magnesium, Natrium, Folsäure, Provitamin A, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Nervenregeneration, Hautverjüngung, Darmsanierung

Organbeziehung:

Magen, Lunge, Milz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



FRÜCHTE UND BEEREN



Maracuja:

Element:

Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

warm

Saison:

Juli - November

Besondere Nährstoffe:

Vitamin A,B6,C,K

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislauf Regeneration, Lungenheilung,
Nervenberuhigung

Organbeziehung:

Leber, Herz, Lunge

Qi-Wirkung:

Shen Ausgleich, Yin & Yang Ausgleich, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Maulbeeren:

Element:

Erde, Wasser

Geschmack:

süß

Thermik:

kalt

Saison:

Juni-September
+
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen,
Provitamin A, Vitamin D2, E

Besondere Heilwirkung:

Blasengenesung, Nierenregeneration,
Immunstärkung

Organbeziehung:

Herz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Säftebildung

FRÜCHTE UND BEEREN



**Orange/
Blutorange:**

Element:

Holz - Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl

Saison:

November - Juni

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Folsäure, Magnesium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Nierenstärkung, Knochenaufbau, Schilddrüsenregeneration,
Bauchspeicheldrüsengenesung

Organbeziehung:

Magen, Lunge, Leber

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Befeuchtung, Kühlung

FRÜCHTE UND BEEREN



Papaya:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

ganzjährig
weltumspannend

Besondere Nährstoffe:

Natrium, Kalium, Zink, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Reizdarm-Syndrom Heilung, Regeneration des
Verdauungstraktes, Entzündungshemmer,
Bauchspeicheldrüsenregeneration, Hautreinigung

Organbeziehung:

Leber, Milz, Darm

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Qi Stärkung, Schleimlösung

FRÜCHTE UND BEEREN



**Pfirsich/
Nektarine:**

Element:

Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

warm

Saison:

April - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Kalium, Phosphor, Zink, Selen, Niacin

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislauf Regulation, Hautverjüngung, Nierenreinigung

Organbeziehung:

Magen, Dickdarm, Leber

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Yin & Yang Ausgleich, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



**Pflaume/
Zwetschge:**

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

warm - neutral

Saison:

Juli - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Calcium, Provitamin A, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:

Leberreinigung, Darmheilung, Nierenregeneration

Organbeziehung:

Leber, Magen, Niere

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation,
Stagnationslösung



FRÜCHTE UND BEEREN



Preiselbeere:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juli - November

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Kupfer, Vitamin A, B-Komplex, C, E

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nerven- und Muskelberuhigung,
Krampflösung

Organbeziehung:

Milz, Blase, Niere

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Blutbildung

FRÜCHTE UND BEEREN



Sanddorn- beeren:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer

Thermik:

kalt

Saison:

August - Oktober
+
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Magnesium, Kupfer, Provitamin A,
Vitamin B12, C

Besondere Heilwirkung:

Herzgenesung, Hautheilung, Immunstärkung,
Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Leber, Lunge, Niere

Qi-Wirkung:

Kühlung, Qi Stärkung, Schleimlösung, Blutbildung



FRÜCHTE UND BEEREN



Wassermelone:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kalt

Saison:

Mai - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Niacin, Natrium, Kalium

Besondere Heilwirkung:

Nierenreinigung, Lungenregeneration, Nervenheilung,
Entsäuerung

Organbeziehung:

Leber, Lunge

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Stagnationslösung, Befeuchtung

FRÜCHTE UND BEEREN



Weintraube:

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

Juli - November
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Provitamin A, Niacin, Vitamin B1, B2

Besondere Heilwirkung:

Nierenreinigung, Leberheilung, Lungenregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Milz, Niere, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Blutbildung, Yin & Yang Ausgleich, Befeuchtung



FRÜCHTE UND BEEREN



Zitrone/
Limette:

Element:
Holz, Feuer

Geschmack:
sauer

Thermik:
kalt

Saison:
ganzjährig,
optimal
Oktober - Dezember

Besondere Nährstoffe:
Calcium, Niacin, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:
Entgiftung, Entsäuerung, Entschlackung

Organbeziehung:
Magen, Lunge

Qi-Wirkung:
Kühlung, Befeuchtung, Schleimlösung, Yin Stärkung



FRÜCHTE UND BEEREN



Zuckermelone:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kalt

Saison:

Mai - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Natrium, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Nierenreinigung, Darmsanierung, Nervenheilung,
Entsäuerung

Organbeziehung:

Magen, Milz, Niere, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung, Stagnationslösung

GEMÜSE UND PILZE



Artischocke:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

März - November

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Magnesium, Kalium, Eisen,
Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Leberreinigung, Magenregeneration,
Verdauungsregulation

Organbeziehung:

Magen, Gallenblase, Blase, Leber

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Blutbildung



GEMÜSE UND PILZE



Aubergine:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

Juli - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Phosphor, Niacin, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Darmentleerung, Entzündungshemmer, Gewebeheilung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Stagnationslösung, Kühlung



GEMÜSE UND PILZE



Austernpilz:

Element:

Erde, Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Phosphor, Kalium, Kupfer, Eisen,
Vitamin B-Komplex, B3

Besondere Heilwirkung:

Schmerzlinderung, Hodenheilung,
Rückenschmerzlinderung, Krebsregeneration

Organbeziehung:

Leber, Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation, Kühlung



GEMÜSE UND PILZE

**Avocado:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kühl

Saison:

August - Mai

Besondere Nährstoffe:

Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Kupfer, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:Herz-Kreislaufsystem Regeneration, Blutreinigung,
Darmtraktheilung**Organbeziehung:**

Leber, Lunge, Herz

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Blutbildung, Yin Stärkung, Qi Stärkung



GEMÜSE UND PILZE



**Bambus-
streifen:**

Element:
Erde, Feuer

Geschmack:
süß, bitter

Thermik:
neutral - kühl

Saison:
ganzjährig,

Besondere Nährstoffe:
Proteine, Selen, Kalium

Besondere Heilwirkung:
Entzündungshemmer, Magenregeneration

Organbeziehung:
Lunge, Herz, Magen, Gallenblase

Qi-Wirkung:
Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Blumenkohl:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

kühl

Saison:

Juli - November

Besondere Nährstoffe:

Kalium Kupfer, Bor, Folsäure, Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Verdauungsharmonisierung, Krebsheilung,
Schilddrüsenregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Kühlung, Qi Stärkung, Schleimlösung

GEMÜSE UND PILZE



Brokkoli:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, scharf, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

März - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Immunbooster, Krebsheilung, Schilddrüsenregeneration

Organbeziehung:

Leber, Lunge, Milz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE

**Chaga:****Element:**

Holz, Erde

Geschmack:

süß, sauer, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Silicium, Kupfer, Mangan, Zink,
Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Darmregeneration, Entzündungshemmer, Krebsheilung,
Magengenesung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation, Shen Ausgleich



GEMÜSE UND PILZE

**Champignon:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - Oktober

+

ganzjährig im
Gewächshaus**Besondere Nährstoffe:**

Zink, Selen, Biotin, Niacin, Provitamin D

Besondere Heilwirkung:

Krebsheilung, Leberreinigung, Verdauungsharmonisierung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Lunge

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Fenchel:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

warm

Saison:

Juni - November

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Kalium, Provitamin A, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Verdauungsharmonisierung, Reiz-Darm Syndromgenesung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yang Stärkung, Schleimlösung,
Stagnationslösung, Wärmung



GEMÜSE UND PILZE



Grünkohl:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, bitter, scharf

Thermik:

neutral - warm

Saison:

Oktober - März

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen,
Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Leberentgiftung, Entzündungshemmer, Zellregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Magen, Leber

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation,
Schleimlösung, Blutbildung

GEMÜSE UND PILZE



Gurke:

Element:
Erde

Geschmack:
süß, bitter

Thermik:
kühl - kalt

Saison:
März - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Chlorophyll, Provitamin A, Vitamin C,E,K

Besondere Heilwirkung:

Körperentgiftung, Entsäuerung, Verjüngung

Organbeziehung:

Dickdarm, Lunge, Niere, Blase

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung

GEMÜSE UND PILZE



Karotte:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

Juni - November

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Jod, Mangan, Proviatamin A, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:

Augenheilung, Hautregeneration, Krebsgenesung

Organbeziehung:

Milz, Lunge, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Schleimlösung



GEMÜSE UND PILZE

**Kartoffel:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

Mai - Oktober

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Proteine, Calcium, Niacin, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:Antibakterielle Wirkung, Nierenregeneration,
Nervenberuhigung**Organbeziehung:**

Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Kohl
(Rot/Weiß):

Element:

Erde

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

warm - neutral

Saison:

September - April

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Schwefel, Provitamin A, Vitamin B-Komplex, C, E, K

Besondere Heilwirkung:

Leberheilung, Geweberegeneration, Krebsgenesung

Organbeziehung:

Magen, Milz, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Blutbildung,
Schleimlösung



GEMÜSE UND PILZE



Kohlrabi:

Element:

Erde, Metall

Geschmack:

scharf, süß, bitter

Thermik:

neutral

Saison:

Mai - November

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Phosphor, Magnesium, Natrium

Besondere Heilwirkung:

Leberentgiftung, Antibakterielle Wirkung,
Zellregeneration

Organbeziehung:

Leber, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Qi Stärkung, Befeuchtung

GEMÜSE UND PILZE



Kräuterseitling:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

März - November

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Vitamin B2,B5

Besondere Heilwirkung:

Krebsheilung, Immunbooster

Organbeziehung:

Magen, Milz, Leber

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung,
Yin Stärkung



GEMÜSE UND PILZE



Kürbis:

Element:
Erde

Geschmack:
süß

Thermik:
warm

Saison:
August - Dezember
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:
Calcium, Eisen, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:
Körperentgiftung, Stimmungsaufheller, Entzündungshemmer

Organbeziehung:
Milz, Magen, Lunge, Leber, Niere

Qi-Wirkung:
Qi Stärkung, Yang Stärkung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation, Wärmung



GEMÜSE UND PILZE



Lauch:

Element:
Metall

Geschmack:
scharf

Thermik:
warm

Saison:
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Calcium Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Antibakterielle Wirkung, Nierenreinigung,
Knochenregeneration

Organbeziehung:

Niere, Lunge, Milz, Leber

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Wärmung,
Stagnationslösung

GEMÜSE UND PILZE



Mangold:

Element:

Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

April - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Magnesium, Calcium, Eisen, Chlorophyll, Folsäure,
Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Blutreinigung, Nierenentgiftung, Darmtraktregeneration

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Niere

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Yin Stärkung, Qi Stärkung

GEMÜSE UND PILZE



Morchel:

Element:

Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Kalium, Eisen, Provitamin D

Besondere Heilwirkung:

Blutreinigung, Gefäßregeneration, Blutdruckregulation,
Darmreinigung

Organbeziehung:

Lunge, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE

**Okraschoten:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

September - Mai

Besondere Nährstoffe:

Zink, Mangan, Selen, Provitamin A, Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufregeneration, Darmfloragenesung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Lunge, Niere

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Kühlung, Schleimlösung



GEMÜSE UND PILZE

**Olive:****Element:**

Holz, Erde, Wasser

Geschmack:

salzig, sauer, süß

Thermik:

neutral

Saison:Oktober - Februar
+
eingeweckte Lagerware**Besondere Nährstoffe:**einfach ungesättigte Fettsäure, Kalium, Zink,
Folsäure, Vitamin E**Besondere Heilwirkung:**Entzündungshemmer, Herz-Kreislaufgenesung,
Hautverjüngung**Organbeziehung:**

Herz, Lunge, Gallenblase, Milz

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yin Stärkung, Befeuchtung

GEMÜSE UND PILZE



Paprika:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

süß, bitter, scharf

Thermik:

kühl

Saison:

Juli - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufregeneration, Entzündungshemmer,
Reiz-Darmsyndromgenesung

Organbeziehung:

Milz, Dickdarm, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Kühlung

GEMÜSE UND PILZE



Pastinake:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

neutral - warm

Saison:

September - März

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Verdauungstraktheilung, Nierenreinigung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Niere, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yang Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE

**Peperoni:****Element:**

Metall, Erde

Geschmack:

süß, bitter, scharf

Thermik:

warm

Saison:

Juli - Oktober

+

eingeweckte Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Herz-Kreislaufregeneration, Entzündungshemmer,
Reiz-Darmsyndromgenesung**Organbeziehung:**

Milz, Dickdarm, Herz

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Schleimlösung, Stagnationslösung, Wärmung



GEMÜSE UND PILZE



Pfifferling:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

Juni - November

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Phosphor, Eisen, Vitamin B-Komplex, Vitamin C,K

Besondere Heilwirkung:

Antibakterielle Wirkung, Entschlackung,
Blutzuckerspiegelregulation

Organbeziehung:

Lunge, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation

GEMÜSE UND PILZE



Radieschen:

Element:
Metall

Geschmack:
scharf, süß

Thermik:
kühl

Saison:
Mai - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Kupfer, Kalium, Provitamin A, Vitamin C,E,K

Besondere Heilwirkung:

Antibakterielle Wirkung, Nierenentgiftung,
Bauchspeicheldrüsengenesung

Organbeziehung:

Lunge, Magen

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Stagnationslösung

GEMÜSE UND PILZE

**Reishi :****Element:**

Feuer, Holz

Geschmack:

bitter, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

sekundäre Pflanzenstoffe, Kupfer, Zink, Mangan,
Vitamin B-Komplex, D

Besondere Heilwirkung:

Leberregeneration, Krebsheilung, Nervengenesung,
HerzKreislaufstärkung, Gehirnregeneration

Organbeziehung:

Leber, Herz, Niere, Milz

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung,
Jing Aufbau, Shen Ausgleich



GEMÜSE UND PILZE



Rosenkohl:

Element:

Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

warm

Saison:

September - März

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Kalium, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Leberentgiftung, Geweberegeneration

Organbeziehung:

Milz, Magen, Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation,
Yang Stärkung



GEMÜSE UND PILZE



Rote Bete:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

April - November
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Phosphor, Kalium, Vitamin C, B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufgenesung, Verdauungstraktreinigung,
Nervenheilung

Organbeziehung:

Milz, Herz, Dünndarm, Leber

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Säftebildung, Qi Stärkung, Yin Stärkung



GEMÜSE UND PILZE



Sellerieknolle:

Element:

Erde, Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

warm

Saison:

Mai - November
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin B-Komplex, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

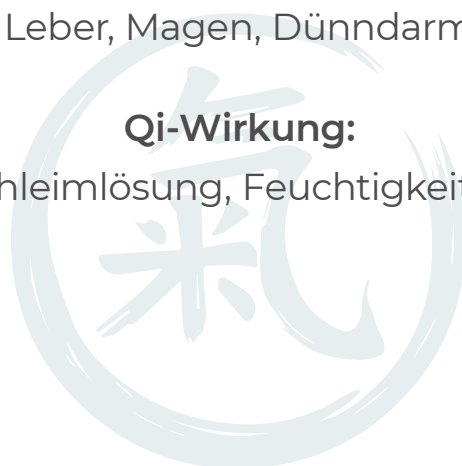
Antibakterielle Wirkung, Magen-Darmtraktgenesung

Organbeziehung:

Leber, Magen, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Selleriestange:

Element:

Feuer, Wasser

Geschmack:

süß, bitter, salzig

Thermik:

kühl

Saison:

Mai - November
+
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Natrium, Kalium, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Körperentgiftung,
Verdauungstraktgenesung

Organbeziehung:

Leber, Magen, Niere, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Kühlung, Stagnationslösung,
Schleimlösung

GEMÜSE UND PILZE



Shiitakepilz:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Kupfer, Phosphor, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Magenheilung, Herz-Kreislaufgenesung, Nervenregeneration

Organbeziehung:

Magen, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Blutbildung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Spargel:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

April - Juli

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Chlorophyll, Vitamin B1,B2,E

Besondere Heilwirkung:

Nierenentgiftung, Leberentgiftung, Blutreinigung

Organbeziehung:

Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Feuchtigkeitstransformation, Yin Stärkung,
Stagnationslösung



GEMÜSE UND PILZE

**Spinat:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kühl

Saison:

April - November

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Calcium, Eisen, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Blutreinigung, Lungenregeneration, Gewebeaufbau,
Krebsheilung**Organbeziehung:**

Magen, Dickdarm, Lunge

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Jing Aufbau, Kühlung, Befeuchtung

GEMÜSE UND PILZE



Steinpilz:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

Juli - November

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Zink, Mangan, Eisen, Vitamin E,K

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenheilung,
Knochenregeneration

Organbeziehung:

Magen, Milz, Niere

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Schleimlösung,
Feuchtigkeitstransformation

GEMÜSE UND PILZE



Süßkartoffel:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Magnesium, Calcium, Provitamin A, Vitamin BKomplex

Besondere Heilwirkung:

Nervenheilung, Herz-Kreislaufregeneration,
Immunbooster

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



GEMÜSE UND PILZE



Tomate:

Element:

Holz

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl - kalt

Saison:

April - Oktober

+

eingeweckte Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Calcium, Provitamin A, Vitamin B-Komplex,
Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufregeneration, Entsäuerung, Gewebereparatur

Organbeziehung:

Leber, Herz, Niere, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Kühlung, Blutbildung, Yin Stärkung, Befeuchtung



GEMÜSE UND PILZE



Zucchini:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Phosphor, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

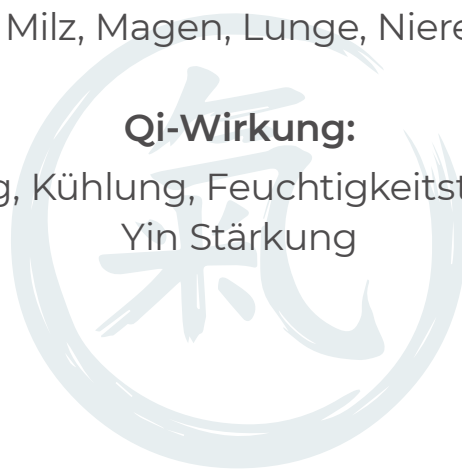
Entzündungshemmer Darmfloragenesung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Lunge, Niere

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Kühlung, Feuchtigkeitstransformation,
Yin Stärkung



GEMÜSE UND PILZE



Zwiebel/
Frühlings-
zwiebel:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig,

Besondere Nährstoffe:

Schwefel, Kalium, Calcium, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Antibakterielle Wirkung, Dünndarmreinigung,
Gewebereneration

Organbeziehung:

Lunge, Mage, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Stagnationslösung

SPROSSEN UND ALGEN



**Alfalfa-
Sprossen:**

Element:
Metall ,Feuer

Geschmack:
bitter, scharf

Thermik:
kühl

Saison:
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Magnesium, Zink, Vitamin C,E,K

Besondere Heilwirkung:

Immunbooster, Körperheilung, Zellgenesung

Organbeziehung:

Niere, Blase

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



SPROSSEN UND ALGEN



**Brokkoli-
Sprossen:**

Element:
Metall ,Feuer

Geschmack:
bitter, scharf

Thermik:
kühl

Saison:
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Magnesium, Zink, Provitamin A, Vitamin E,K

Besondere Heilwirkung:

Krebsheilung, Nervenheilung, Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Niere, Blase, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



SPROSSEN UND ALGEN



Chlorella-Algen:

Element:
Wasser

Geschmack:
bitter, salzig

Thermik:
kühl

Saison:
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Chlorophyll, Zink, Selen, Provitamin D, Vitamin B12, K

Besondere Heilwirkung:

Zellheilung, Geweberegeneration, Körperentgiftung, Immunbooster

Organbeziehung:

Niere, Blase, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation

SPROSSEN UND ALGEN



Mungbohnen- Sprossen:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Eisen, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:

Leberentgiftung, Verdauungstraktheilung, Herz-Kreislaufgenesung

Organbeziehung:

Herz, Leber, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Kühlung

SPROSSEN UND ALGEN



Nori-Algen:

Element:

Wasser

Geschmack:

süß, salzig

Thermik:

kalt

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Jod, Eisen, Vitamin B12,E

Besondere Heilwirkung:

Körperentgiftung, Herz-Kreislaufregeneration,
Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Lunge, Niere, Leber

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation,
Kühlung



SPROSSEN UND ALGEN



Spirulina- Algen:

Element:

Wasser

Geschmack:

bitter, salzig

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren,
Chlorophyll, Zink, Selen, Provitamin D, Vitamin B12,E

Besondere Heilwirkung:

Zellheilung, Immunbooster, Geweberegeneration, Blutreinigung

Organbeziehung:

Niere, Blase, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation,
Kühlung



SPROSSEN UND ALGEN



Süßlupinen-Sprossen:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral, kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Calcium, Eisen, Kalium, Vitamin E,
Darmtrakteilung

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufgenesung, Geweberegeneration

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yin Stärkung, Feuchtigkeitstransformation

SPROSSEN UND ALGEN



Wakame- Algen:

Element:

Wasser

Geschmack:

salzig

Thermik:

kalt

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Jod, Calcium, Provitamin A, Vitamin B12,C,E

Besondere Heilwirkung:

Körperentgiftung, Hormonhaushaltregulation,
Antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Niere, Lunge, Milz, Leber

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation,
Stagnationslösung

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Ahornblatt:

Element:

Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral

Saison:

April - November

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenberuhigung, Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Niere, Magen

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung,
Shen Ausgleich



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Aloe Vera Blatt:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

kalt

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Chrom, Kupfer, Selen, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Bauchspeicheldrüsenregeneration, Darmtraktheilung,
Hautverjüngung

Organbeziehung:

Herz, Leber, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Birkenblatt:

Element:

Feuer, Holz

Geschmack:

bitter, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

März - November

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenberuhigung,
Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Leber

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung,
Shen Ausgleich

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Eichenblatt:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

neutral

Saison:

April- November

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenberuhigung,
Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Niere

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung,
Shen Ausgleich

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Endiviansalat:

Element:

Feuer, Metall

Geschmack:

bitter, scharf

Thermik:

kühl

Saison:

August - Dezember

+

ganzjährig

im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Zink, Provitamin A, Folsäure

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung

Organbeziehung:

Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Shen Ausgleich, Kühlung, Schleimlösung



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Feldsalat:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Jod, Chrom, Schwefel, Provitamin A, Folsäure

Besondere Heilwirkung:

Darmtraktreinigung, Körperentgiftung, Zellgenesung

Organbeziehung:

Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Befeuchtung, Schleimlösung, Yin & Yang Ausgleich



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Fichten-, Kiefern-, Tannennadeln:

Element:

Feuer, Holz

Geschmack:

bitter, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

optimal April - Mai
+
ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, ätherische Öle, Calcium,
Magnesium, Zink, Vitamin C, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Muskelentspannung,
Heilung der Atemwege

Organbeziehung:

Herz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Stagnationslösung, Schleimlösung

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Gerstengras & Weizengras:

Element:

Erde, Feuer

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Mai - September
+
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Zink, Calcium, Eisen, Vitamin B1,C

Besondere Heilwirkung:

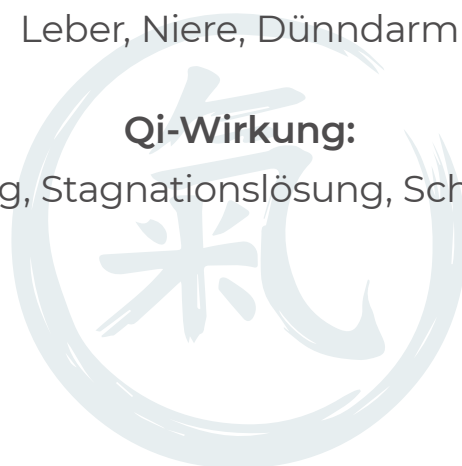
Entsäuerung, Körperentgiftung, Zellregeneration

Organbeziehung:

Leber, Niere, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Stagnationslösung, Schleimlösung



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER

**Haselnussblatt:****Element:**

Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Gehirngenesung, Magenharmonisierung,
Nervenberuhigung**Organbeziehung:**

Herz, Dünndarm, Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Shen Ausgleich



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Himbeerblatt:

Element:

Feuer, Holz

Geschmack:

bitter, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - Oktober

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenberuhigung, Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Leber

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung,
Shen Ausgleich



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Kopfsalat:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - November

+

ganzjährig
im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Silicium, Calcium, Chrom, Schwefel,
Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Darmtraktreinigung,
Körperentgiftung, Zellgenesung

Organbeziehung:

Magen, Herz

Qi-Wirkung:

Kühlung, Shen Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Lindenblatt:

Element:

Erde, Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral

Saison:

April- November

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Proteine, Eisen, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Nervenberuhigung,
Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Dünndarm, Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung,
Shen Ausgleich

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Moringablatt:

Element:

Feuer, Metall

Geschmack:

bitter, scharf

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Calcium, Eisen, Vitamin B2,E

Besondere Heilwirkung:

Hautheilung, Stoffwechselharmonisierung,
Krebsgenesung

Organbeziehung:

Milz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Kühlung, Blutbildung, Stagnationslösung



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Radicchio:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - Oktober

+

ganzjährig
im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Eisen, Selen, Provitamin A, Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Darmtraktreinigung, Körperentgiftung, Zellgenesung

Organbeziehung:

Herz, Milz, Leber

Qi-Wirkung:

Kühlung, Stagnationslösung, Schleimlösung



BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Romanesalat:

Element:

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Mai - November

+

ganzjährig
im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Calcium, Chrom, Schwefel, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Darmtraktreinigung,
Körperentgiftung, Zellgenesung

Organbeziehung:

Magen, Dünndarm, Milz, Niere

Qi-Wirkung:

Kühlung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

BLATTSALATE UND WALDBLÄTTER



Rucola:

Element:

Feuer, Metall

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

April - November

+

ganzjährig
im Gewächshaus

Besondere Nährstoffe:

Chlorophyll, Silicium, Calcium, Chrom, Schwefel,
Provitamin A, Folsäure

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Darmtraktreinigung,
Körperentgiftung, Magengenesung

Organbeziehung:

Herz, Niere, Lunge

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation,
Schleimlösung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN

**Basilikum:****Element:**

Feuer, Metall

Geschmack:

bitter, scharf, süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Magnesium, Calcium, Provitamin A, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Entzündungshemmer,
Antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Shen Ausgleich, Wärmung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Bärlauch:

Element:

Metall, Feuer

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

März - Juni

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Mangan, Magnesium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Gefäßreinigung

Organbeziehung:

Lunge, Dickdarm, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Schleimlösung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Brennnessel:

Element:

Feuer

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

warm

Saison:

April - November

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Silicium, Phosphor, Kalium, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Schmerzstillender, Entzündungshemmer, Antibakterielle Wirkung, Nierenentgiftung

Organbeziehung:

Leber, Niere, Lunge, Herz

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Dill:

Element:

Metall

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Magenreinigung,
Krampflösung

Organbeziehung:

Magen, Milz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Shen Ausgleich, Yang Stärkung, Stagnationslösung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Estragon:

Element:

Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Jod, Zink, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Produktion von Verdauungssäften, Krampflösung,
Geweberegeneration

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Milz

Qi-Wirkung:

Shen Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation, Yang Stärkung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



**Gänse-
blümchen:**

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

März - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Lungengenesung, Entzündungshemmer,
Blutreinigung, Hautheilung

Organbeziehung:

Dünndarm, Lunge, Leber

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Blutbildung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Giersch:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

März - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Eisen, Kupfer, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Lungengenesung, Entzündungshemmer,
Gewebeheilung

Organbeziehung:

Dünndarm, Lunge, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Blutbildung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Hibiskus:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - November
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Phosphor, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Antibakterielle Wirkung,
Entschlackung

Organbeziehung:

Leber, Magen

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Blutbildung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Kamille:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

kühl

Saison:

Mai - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Zink, Mangan, Kalium

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Entzündungshemmer, Magen-Darmtraktregeneration

Organbeziehung:

Leber, Magen, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Shen Ausgleich, Yin & Yang Ausgleich



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Kleeblatt:

Element:

Metall

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

kühl

Saison:

Februar - November

Besondere Nährstoffe:

Phytoöstrogene, Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Durchblutungsförderung, Herz-Kreislaufregeneration,
Gefäßreinigung

Organbeziehung:

Leber, Niere, Blase, Magen

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Koriander:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährig

im Gewächshaus

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Eisen, Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Leberentgiftung, Blasenreinigung, Antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Blase, Magen, Leber

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Stagnationslösung, Wärmung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Labkraut:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

Februar - Dezember

Besondere Nährstoffe:

Flavonoide, Magnesium, Silicium

Besondere Heilwirkung:

Hautheilung, Prostatagenesung, Zellregeneration,
Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Lunge, Blase, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Feuchtigkeitstransformation, Kühlung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN

**Liebstöckel:****Element:**

Metall

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Leberheilung, Magenregeneration, Krampflösung

Organbeziehung:

Dickdarm, Lunge, Niere

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Schleimtransformation,
Stagnationslösung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Lorbeerblatt:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

warm

Saison:

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Kupfer

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Antibakterielle Wirkung,
Krebsgenesung

Organbeziehung:

Milz, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Shen Ausgleich, Yang Stärkung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Löwenzahn:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

kühl - kalt

Saison:

Mai - September
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Calcium, Magnesium, Provitamin A,
Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Leberreinigung, Magen-Darmtraktgenesung,
Krebsheilung

Organbeziehung:

Dünndarm, Herz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Kühlung, Blutbildung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Majoran:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Zink, Natrium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Produktion von
Verdauungssäften, Darmgenesung

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Shen Ausgleich, Yang Stärkung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN

**Melisse:****Element:**

Holz

Geschmack:

bitter, sauer

Thermik:

kühl

Saison:

Mai - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Geistige Beruhigung, Nervengenesung,
Antibakterielle Wirkung**Organbeziehung:**

Herz, Leber, Magen

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Stagnationslösung, Shen Ausgleich



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Minze:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

kühl - kalt

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kupfer, Eisen, Kalium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Gallenblasengenesung, Nervenheilung,
Magenregeneration

Organbeziehung:

Leber, Magen, Blase, Gallenblase

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Kühlung, Befeuchtung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN

**Oregano:****Element:**

Feuer, Metall

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Entzündungshemmer, Magen-
Darmtraktgenesung

Organbeziehung:

Lunge, Magen, Dünndarm, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Shen Ausgleich

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Petersilie:

Element:

Holz

Geschmack:

scharf, sauer

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Mangan, Provitamin A, Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Nierenheilung, Leberentgiftung

Organbeziehung:

Leber, Gallenblase, Niere

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Stagnationslösung,
Feuchtigkeitstransformation

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Rosenblüten:

Element:

Holz, Erde

Geschmack:

süß, sauer

Thermik:

kühl

Saison:

Juni - Oktober

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Stimmungsaufheller, Schmerzstiller

Organbeziehung:

Herz, Magen, Leber, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Blutbildung, Schleimtransformation,
Shen Ausgleich



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN

**Rosmarin:****Element:**

Feuer, Metall

Geschmack:

bitter, scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Zink, Calcium, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Gehirnreinigung, Nervenheilung,
Gedächtnisverbesserung

Organbeziehung:

Herz, Leber, Magen, Niere

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Stagnationslösung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Salbei:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter, scharf

Thermik:

neutral

Saison:

Mai - September

+

getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Mangan, Zink, Vitamin B3

Besondere Heilwirkung:

Zirbeldrüsenreinigung, Lungengenesung,
Herzheilung

Organbeziehung:

Lunge, Leber, Herz, Niere

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Schleimtransformation,
Shen Ausgleich

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Schnittlauch:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Vitamin B-Komplex, K

Besondere Heilwirkung:

Blutreinigung, Gefäßregeneration

Organbeziehung:

Niere, Blase, Lunge

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Feuchtigkeitstransformation,
Stagnationslösung

KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Spitzwegerich:

Element:

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

kühl

Saison:

Februar - Dezember

Besondere Nährstoffe:

Flavonoide, Kalium, Zink

Besondere Heilwirkung:

Magen-Darmtraktheilung, Entzündungshemmer,
Antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Lunge, Blase, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Kühlung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Thymian:

Element:

Feuer, Metall

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Mangan, Vitamin C,K

Besondere Heilwirkung:

Lungengenesung, Antibakterielle Wirkung,
Gehirnregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Niere, Herz, Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Shen Ausgleich



KRÄUTER UND WILDPFLANZEN



Zitronengras:

Element:

Holz, Metall

Geschmack:

sauer, bitter

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährig
im Gewächshaus
+
getrocknete Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Zink, Mangan, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Geistige Beruhigung, Magenheilung, Antibakterielle Wirkung

Organbeziehung:

Magen, Gallenblase

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Shen Ausgleich



FETTE UND ÖLE

**Hanföl:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Zink,
Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Immunbooster, Krebsheilung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Shen Ausgleich, Yin & Yang Ausgleich

FETTE UND ÖLE

**Kokosfett:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

gesättigte Fettsäuren, Magnesium, Natrium, Selen

Besondere Heilwirkung:Herz-Kreislaufregeneration, Antibakterielle Wirkung,
Darmfloraaufbau**Organbeziehung:**

Magen, Lunge, Herz, Niere

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Befeuchtung, Jing Aufbau



FETTE UND ÖLE

**Kürbiskernöl:****Element:**

Erde

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

neutral

Saison:

August - Dezember

+

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Zink, Kupfer, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:Entzündungshemmer, Regeneration der Blase,
Krebsgenesung, Zellaufbau**Organbeziehung:**

Blase, Niere, Milz

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Yang Stärkung, Qi Stärkung



FETTE UND ÖLE

**Olivenöl:****Element:**

Holz, Erde, Wasser

Geschmack:

salzig, sauer, süß

Thermik:

neutral

Saison:Oktober - Februar
+
Lagerware**Besondere Nährstoffe:**einfach ungesättigte Fettsäure, Kalium, Zink, Folsäure,
Vitamin E**Besondere Heilwirkung:**Entzündungshemmer, Herz-Kreislaufsystemgenesung,
Hautverjüngung**Organbeziehung:**

Herz, Lunge, Gallenblase, Milz

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yin Stärkung, Befeuchtung, Stagnationslösung

HÜLSENFRÜCHTE



Azukibohnen:

Element:

Wasser, Erde

Geschmack:

süß, salzig

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Zink, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislauf Harmonisierung,
Darmtraktregeneration

Organbeziehung:

Niere, Milz, Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Jing Aufbau, Feuchtigkeitstransformation,
Blutbildung

HÜLSENFRÜCHTE



Erbsen:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - August

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Zink, Silicium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Hautverjüngung, Entzündungshemmer,
Zellregeneration

Organbeziehung:

Milz, Magen, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Qi Stärkung



HÜLSENFRÜCHTE



Fisolen:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

Juni - Oktober

+

schockgefrorene

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Calcium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Stressabbau, Zellregeneration, Nervenheilung

Organbeziehung:

Milz, Niere, Herz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Blutbildung



HÜLSENFRÜCHTE



Kichererbsen:

Element:

Wasser

Geschmack:

salzig, süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Eisen, Natrium Kalium, Zink, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

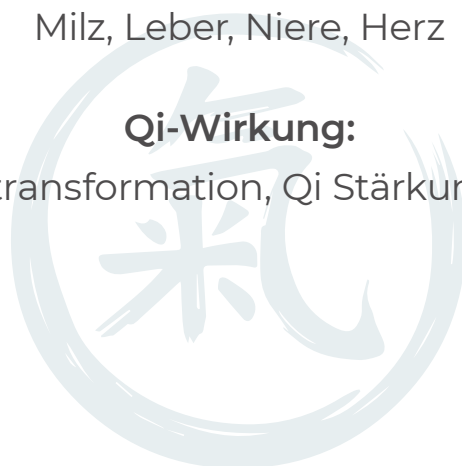
Blutzuckerregulation, Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Milz, Leber, Niere, Herz

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Qi Stärkung, Jing Aufbau



HÜLSENFRÜCHTE



Linsen:

Element:

Wasser

Geschmack:

salzig, süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Eisen, Phosphor, Provitamin A, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

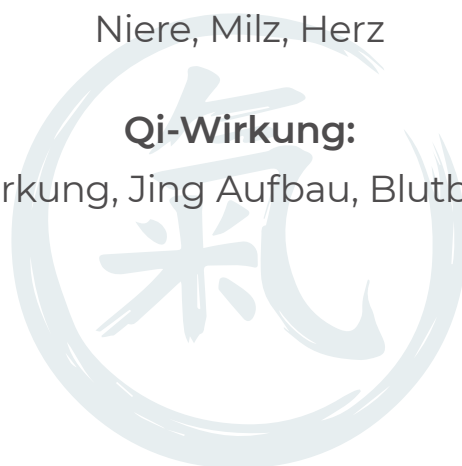
Herzgenesung, Nervenregeneration, Nierenheilung

Organbeziehung:

Niere, Milz, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Jing Aufbau, Blutbildung



HÜLSENFRÜCHTE



Mungbohnen:

Element:

Wasser, Erde

Geschmack:

salzig, süß

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Eisen, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:

Leberentgiftung, Verdauungstraktheilung,
Herz-Kreislaufgenesung

Organbeziehung:

Herz, Magen, Leber

Qi-Wirkung:

Schleimlösung, Yin Stärkung, Feuchtigkeitstransformation



NÜSSE UND SAMEN



Cashew:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Magnesium, Kalium, Phosphor, Vitamin B1,K

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Stimmungsaufheller,
Herz-Kreislaufregeneration

Organbeziehung:

Leber, Herz, Lunge, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Qi Stärkung, Befeuchtung, Shen Ausgleich



NÜSSE UND SAMEN



Chiasamen:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Eisen,
Zink, Calcium, Vitamin B3

Besondere Heilwirkung:

Reiz-Darmsyndrom Genesung, Nervenregeneration,
Blutzuckerregulation

Organbeziehung:

Magen, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Qi Stärkung, Yin Stärkung

NÜSSE UND SAMEN



Erdnuss:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Phosphor,
Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufregeneration, Zellgewebeaufbau

Organbeziehung:

Lunge, Milz, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Blutbildung, Befeuchtung

NÜSSE UND SAMEN



Hanfsamen:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - kühl

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Zink, Vitamin K

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Immunbooster, Krebsheilung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Shen Ausgleich, Yin & Yang Ausgleich



NÜSSE UND SAMEN

**Haselnuss:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Calcium, Eisen,
Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Gehirngenesung, Magenharmonisierung, Gefäßreinigung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung



NÜSSE UND SAMEN



Kastanie:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm

Saison:

September - Januar

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Phosphor, Eisen,
Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, Darmsanierung, Entsäuerung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Niere

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yin Stärkung, Befeuchtung

NÜSSE UND SAMEN



Kokosnuss:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

gesättigte Fettsäuren, Magnesium, Natrium ,Selen

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufregeneration, Antibakterielle Wirkung,
Darmfloraaufbau

Organbeziehung:

Magen, Lunge, Herz, Niere

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Jing Aufbau

NÜSSE UND SAMEN

**Kürbiskerne:****Element:**

Erde, Metall

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Zink, Kupfer, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:Entzündungshemmer, Regeneration der Blase,
Krebsgenesung, Zellaufbau**Organbeziehung:**

Blase, Niere, Milz

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Yang Stärkung, Qi Stärkung



NÜSSE UND SAMEN

**Leinsamen:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Calcium

Besondere Heilwirkung:Entzündungshemmer, Darmfloraaufbau,
Herz-Kreislaufgenesung**Organbeziehung:**

Magen, Niere, Lunge

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Stagnationslösung



NÜSSE UND SAMEN



Macadamia:

Element:

Erde

Geschmack:

süß, salzig

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

ungesättigte und gesättigte Fettsäuren, Phosphor,
Calcium, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, gesunde Gewichtszunahme,
Zellregeneration

Organbeziehung:

Milz, Niere

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yin & Yang Ausgleich, Befeuchtung

NÜSSE UND SAMEN



Mandel:

Element:

Erde, Metall

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, einfach ungesättigte Fettsäuren, Kupfer,
Zink, Magnesium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, Entsäuerung, Darmsanierung

Organbeziehung:

Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Qi Stärkung

NÜSSE UND SAMEN



Mohn:

Element:
Feuer

Geschmack:
bitter, süß

Thermik:
warm

Saison:
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäure, Calcium, Kalium,
Magnesium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Krampfösung, Nervenberuhigung, Schmerzstiller

Organbeziehung:

Herz, Dünndarm, Milz

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Shen Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation



NÜSSE UND SAMEN



Pekannuss:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Zink, Vitamin B1

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, Herz-Kreislaufgenesung,
Nervenheilung

Organbeziehung:

Lunge ,Dickdarm, Leber

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Yang Stärkung, Qi Stärkung



NÜSSE UND SAMEN



Pinienkerne:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Selen,
Eisen ,Phosphor, Vitamin B1

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, Nervenheilung, Zellregeneration

Organbeziehung:

Leber, Lunge ,Dickdarm, Niere

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Befeuchtung, Yin Stärkung

NÜSSE UND SAMEN



Pistazie:

Element:

Erde, Feuer

Geschmack:

süß, bitter, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Kalium, Eisen,
Vitamin B6

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Blutgefäßerneuerung,
Zellgenesung

Organbeziehung:

Leber, Herz, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Blutbildung

NÜSSE UND SAMEN



Sesam (schwarz/weiß):

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigten Fettsäuren, Calcium,
Magnesium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

Gewebeaufbau, Zellregeneration, Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Befeuchtung, Yin Stärkung



NÜSSE UND SAMEN



**Sonnen-
blumenkerne:**

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B1,B2,
Provitamin D

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufgenesung, Zellregeneration, Verjüngung

Organbeziehung:

Lunge, Dickdarm, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Qi Stärkung



NÜSSE UND SAMEN



Walnuss:

Element:

Erde, Wasser

Geschmack:

süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Calcium, Phosphor, Eisen, Niacin

Besondere Heilwirkung:

Herz-Kreislaufgenesung, Gehirnregeneration,
Nervenheilung

Organbeziehung:

Lunge, Niere, Dickdarm, Blase

Qi-Wirkung:

Jing Aufbau, Feuchtigkeitstransformation,
Yang Stärkung

NÜSSE UND SAMEN



Zedernnüsse:

Element:

Feuer, Metall, Erde

Geschmack:

scharf, bitter, süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, mehrfach ungesättigte Fettsäuren,
Proteine, Zink, Mangan, Eisen, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:

HerzKreislaufheilung, Zellgenesung, Blutreinigung

Organbeziehung:

Herz, Magen, Darm, Leber

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Jing Aufbau

GETREIDE

**Buchweizen:****Element:**

Feuer

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Kohlenhydrate, Vitamin B1,B2

Besondere Heilwirkung:

Zellheilung, Blutreinigung, Herz-Kreislauf Stärkung

Organbeziehung:

Herz, Milz, Dünndarm, Leber

Qi-Wirkung:Yang Stärkung, Feuchtigkeitstransformation,
Qi Stärkung, Wärmung

GETREIDE

**Hafer:****Element:**

Metall, Erde

Geschmack:

süß, scharf

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Selen, Vitamin B-Komplex, E,K

Besondere Heilwirkung:Nervenheilung, Muskelregeneration, Herzstärkung,
Darmtraktgenesung**Organbeziehung:**

Milz, Magen, Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation



GETREIDE



Hirse:

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

warm - neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium,
Eisen, Vitamin B1, B6,E

Besondere Heilwirkung:

Entsäuerung, Blutreinigung, Hautregeneration

Organbeziehung:

Milz, Magen, Niere

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung



GETREIDE



Reis:

Element:
Erde, Metall

Geschmack:
süß

Thermik:
neutral

Saison:
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Kohlenhydrate, Calcium, Eisen

Besondere Heilwirkung:

Magenregeneration, Darmfloraaufbau, Krebsheilung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Yin & Yang Ausgleich,
Qi Stärkung



GETREIDE

**Urdinkel:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Kohlenhydrate, Eisen, Magnesium,
Vitamin B-Komplex, E

Besondere Heilwirkung:

Schleimhautregeneration, Krebsheilung, Magenregeneration

Organbeziehung:

Milz, Magen, Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Feuchtigkeitstransformation, Yin Stärkung, Qi Stärkung

GETREIDE

**Urmais:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Proteine, Calcium, Provitamin A, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:Magenheilung, Entzündungshemmer,
Immunabwehrstärkung**Organbeziehung:**

Magen, Blase, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation, Yin Stärkung



GETREIDE

**Quinoa:****Element:**

Feuer, Erde

Geschmack:

süß, bitter

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eiweiß, Eisen, Zink, Mangan, Magnesium

Besondere Heilwirkung:Blutzuckerstabilisierung, Herz-Kreislauf Stärkung,
Nierenregeneration, Nervenberuhigung**Organbeziehung:**

Niere, Herz, Dünndarm

Qi-Wirkung:Qi Stärkung, Yang Stärkung, Feuchtigkeitstransformation,
Wärmung

GEWÜRZE

**Ahornsirup:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährig

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Zink

Besondere Heilwirkung:Diabetesregeneration,
Bauspeicheldrüsenentlastung**Organbeziehung:**

Magen, Milz

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung, Befeuchtung

GEWÜRZE



Apfelessig/
Reisessig:

Element:

Holz

Geschmack:

sauer, scharf, süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Vitamin C,E

Besondere Heilwirkung:

Entschlackung, Antimykotische Wirkung,
Produktion von Verdauungssäften

Organbeziehung:

Magen, Leber, Milz, Lunge

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation,
Schleimlösung

GEWÜRZE

**Bockshornklee:****Element:**

Feuer

Geschmack:

bitter, scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Magnesium, Phosphor, Vitamin B1,B2,B3

Besondere Heilwirkung:Blutzuckerregulation, Entzündungshemmer,
Schleimhautregeneration**Organbeziehung:**

Lunge, Dickdarm, Niere, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Blutbildung Schleimlösung

GEWÜRZE

**Chili:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Eisen, Phosphor, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Schmerzlinderung, Entzündungshemmer,
Immunbooster**Organbeziehung:**

Milz, Magen, Herz

Qi-Wirkung:

Wärmung, Yang Stärkung, Stagnationslösung



GEWÜRZE



Curry:

Element:

Metall, Feuer

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

warm - heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

/

Besondere Heilwirkung:

/

Organbeziehung:

Dickdarm, Dünndarm, Herz

Qi-Wirkung:

Wärmung, Stagnationslösung, Yang Stärkung



GEWÜRZE



Garam Masala:

Element:

Metall, Feuer

Geschmack:

scharf, bitter

Thermik:

heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

/

Besondere Heilwirkung:

/

Organbeziehung:

Dickdarm, Dünndarm, Herz

Qi-Wirkung:

Wärmung, Stagnationslösung, Yang Stärkung



GEWÜRZE

**Gemüsebrühe:****Element:**

Wasser, Erde, Holz

Geschmack:

salzig, sauer

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

/

Besondere Heilwirkung:

/

Organbeziehung:

Niere, Blase, Leber

Qi-Wirkung:

Befeuchtung, Yin Stärkung



GEWÜRZE

**Honig:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Antioxidantien, Bioaktive Stoffe

Besondere Heilwirkung:Antibakterielle und Antimykotische Wirkung,
Körperheilung, Entzündungshemmer**Organbeziehung:**

Milz, Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yin & Yang Ausgleich, Blutbildung, Jing Aufbau



GEWÜRZE

**Ingwer:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm - heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor,
Natrium, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Entzündungshemmer, Immunbooster, Schmerzlinderung

Organbeziehung:

Lunge, Milz, Magen

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Yang Stärkung, Wärmung, Schleimlösung



GEWÜRZE



Kardamom:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Kalium, Calcium

Besondere Heilwirkung:

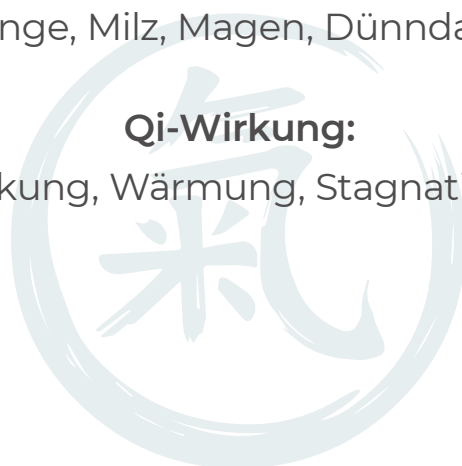
Magen-Darmgenesung, Immunbooster

Organbeziehung:

Lunge, Milz, Magen, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Stagnationslösung



GEWÜRZE

**Kakao:****Element:**

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

gesättigte Fettsäuren, Kalium, Magnesium, Vitamin E

Besondere Heilwirkung:Stimmungsaufheller, Nervenberuhigung,
Blutreinigung**Organbeziehung:**

Magen, Herz, Blase, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Blutbildung, Shen Ausgleich

GEWÜRZE

**Knoblauch:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Antibakterielle und Antimykotische Wirkung,
Herz-Kreislaufgenesung**Organbeziehung:**

Lunge, Milz, Herz, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Schleimlösung, Stagnationslösung



GEWÜRZE



Koriander- pulver:

Element:

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:

Blutreinigung, Heilung von Durchblutungsstörungen,
Verstopfungslösung

Organbeziehung:

Lunge, Milz

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Yang Stärkung, Wärmung



GEWÜRZE

**Kurkuma:****Element:**

Feuer

Geschmack:

bitter

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Eisen, Kupfer, Zink, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Antidepressiva, Schmerzstiller, Entzündungshemmer,
Immunbooster**Organbeziehung:**

Leber, Gallenblase, Herz, Magen

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Qi Stärkung

GEWÜRZE

**Kümmel & Kreuzkümmel:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf, süß

Thermik:

neutral - warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:Verdauungsharmonisierung, Krampflösung,
Blutgefäßreinigung**Organbeziehung:**

Magen, Milz, Lunge, Dickdarm

Qi-Wirkung:Yang Stärkung, Qi Stärkung, Feuchtigkeitstransformation,
Stagnationslösung

GEWÜRZE

**Muskat:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm - heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Natrium,
Provitamin A, Vitamin B-Komplex, C

Besondere Heilwirkung:

Nervenberuhigung, Lebergenesung, Verdauungsförderung

Organbeziehung:

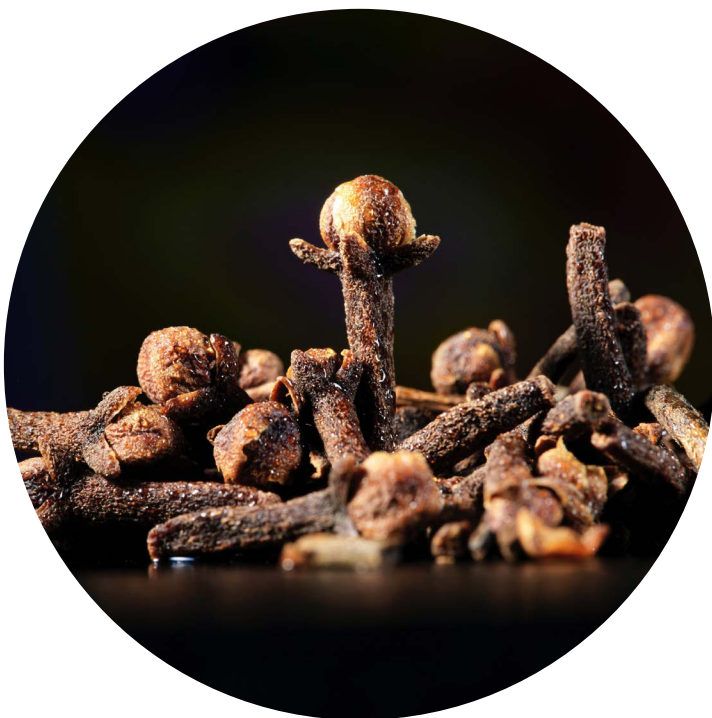
Milz, Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Yang Stärkung, Wärmung, Shen Ausgleich



GEWÜRZE

**Nelke:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Provitamin A

Besondere Heilwirkung:

Nierengenesung, Antimykotische Wirkung, Schmerzstiller, Entzündungshemmer, Zellheilung

Organbeziehung:

Milz, Magen, Niere

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Stagnationslösung



GEWÜRZE

**Paprikapulver:****Element:**

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Provitamin A, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Herz-Kreislaufregeneration, Entzündungshemmer,
Reiz-Darmsyndromgenesung**Organbeziehung:**

Milz, Dickdarm, Herz

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung, Schleimlösung, Yang Stärkung

GEWÜRZE

**Pfeffer:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm - heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Magnesium und Eisen, Provitamin A, Vitamin B6

Besondere Heilwirkung:Blutbahnreinigung, Magen-Darmgenesung,
Entzündungshemmer**Organbeziehung:**

Magen, Dickdarm

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Yang Stärkung, Wärmung

GEWÜRZE

**Safran:****Element:**

Feuer, Erde

Geschmack:

bitter, süß, scharf

Thermik:

neutral

Saison:

September - November
+
ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Antioxidantien, Kalium, Mangan, Schwefel

Besondere Heilwirkung:

Schilddrüsenheilung, Hormonregulation,
Antidepressiva, Entzündungshemmer

Organbeziehung:

Milz, Leber, Niere

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Blutbildung, Shen Ausgleich



GEWÜRZE

**Salz:****Element:**

Wasser

Geschmack:

salzig

Thermik:

kalt

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Natrium, Chlorid, Kalium

Besondere Heilwirkung:

Desinfektion, Körperreinigung, Atemwegsreinigung

Organbeziehung:

Niere, Blase, Magen

Qi-Wirkung:

Kühlung, Schleimlösung, Yin Stärkung



GEWÜRZE

**Senfsamen:****Element:**

Metall

Geschmack:

scharf

Thermik:

warm

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium, Mangan, Vitamin C

Besondere Heilwirkung:Knochen- und Gelenkregeneration,
Durchblutungsförderung, Antibakterielle Wirkung**Organbeziehung:**

Lunge, Magen

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung, Wärmung, Stagnationslösung

GEWÜRZE



Tamarisoße:

Element:

Wasser

Geschmack:

salzig

Thermik:

kühl - kalt

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Eisen, Calcium, Zink

Besondere Heilwirkung:

Hormonhaushaltsharmonisierung,
Knochenregeneration

Organbeziehung:

Magen, Niere, Blase

Qi-Wirkung:

Blutbildung, Feuchtigkeitstransformation, Kühlung,
Yin Stärkung

GEWÜRZE

**Vanille:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kalium

Besondere Heilwirkung:Geistige Entspannung, Körperharmonisierung,
Antidepressiva**Organbeziehung:**

Herz, Milz, Magen, Leber

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung



GEWÜRZE

**Yaconsirup:****Element:**

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Kohlenhydrate, Antioxidantien

Besondere Heilwirkung:

Lungengenesung, Magen-Darmtraktregeneration

Organbeziehung:

Lunge, Dünndarm, Magen

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Blutbildung, Säftebildung



GEWÜRZE



Zimt:

Element:

Metall, Erde

Geschmack:

bitter, süß, scharf

Thermik:

warm - heiß

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Kalium, Eisen, Zink, Mangan, Vitamin B-Komplex

Besondere Heilwirkung:

Blutzuckerregulation, Nervengenesung, Zellheilung

Organbeziehung:

Milz, Herz, Lunge

Qi-Wirkung:

Stagnationslösung, Yang Stärkung, Wärmung



NAHRUNGSERGÄNZUNG



Algenöl:

Element:
Wasser

Geschmack:
/

Thermik:
neutral

Saison:
Lagerware

Besondere Nährstoffe:
Omega 3-Fettsäuren

Besondere Heilwirkung:
Entzündungshemmer, Herz-Kreislaufregeneration,
Gedächtnisverbesserung, Blutoptimierung



NAHRUNGSERGÄNZUNG



**Flohhsamen-
schalen:**

Element:

Erde

Geschmack:

süß

Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Ballaststoffe

Besondere Heilwirkung:

Darmreinigung, Darmsanierung,
Reizdarmregeneration

Organbeziehung:

Magen, Milz, Dünndarm

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich, Shen Ausgleich

NAHRUNGSERGÄNZUNG



Kolloidales Gold:

Element:



Geschmack:



Thermik:
neutral

Saison:
Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Goldpartikel

Besondere Heilwirkung:

Allumfassendes Heilungspotenzial für jegliche Beschwerden und Krankheiten



NAHRUNGSERGÄNZUNG



Liposomales Vitamin D:

Element:



Geschmack:



Thermik:

neutral

Saison:

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Vitamin D3, K2

Besondere Heilwirkung:

Allumfassendes Heilungspotenzial der Sonne

Konzentrationsverbesserung, Immunbooster,
Knochen- und Skelettsystemheilung,
psychosomatische Genesung



NAHRUNGSERGÄNZUNG

**CDL**
Tropfen:**Element:****Geschmack:****Thermik:**

neutral

Saison:

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Chlordioxid

Besondere Heilwirkung:

Abtötung beinahe aller Krankheitserreger wie
schädliche Biofilme, Viren, Pilze, Sporen und Bakterien,
Schwermetallausleitung, Immunsystemunterstützung



NAHRUNGSERGÄNZUNG



Natron:

Element:

Wasser

Geschmack:

salzig

Thermik:

kühl

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Natrium, Chlorid, Kalium

Besondere Heilwirkung:

Körperreinigung, Magengenesung bei
Säureüberschuss, Entsäuerung

Organbeziehung:

Zirbeldrüse, Leber, Herz

Qi-Wirkung:

Hitze kühlend, Schleimlösung, Qi-Reinigung

NAHRUNGSERGÄNZUNG



Pro/Prebiotika:

Element:



Geschmack:



Thermik:

neutral

Saison:

Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Nahrung für wohlwollende Darmbakterien +
wohlwollende Darmbakterienstämme

Besondere Heilwirkung:

Darmreinigung, Darmsanierung,
Darmfloraregeneration, Darmheilung



NAHRUNGSERGÄNZUNG



Sango- Meeres-Koralle:

Element:



Geschmack:



Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Calcium, Magnesium, Chrom, Jod

Besondere Heilwirkung:

Entsäuerung, Knochenregeneration, Remineralisierung



NAHRUNGSERGÄNZUNG



Zeolith & Bentonit:

Element:



Geschmack:



Thermik:

neutral

Saison:

ganzjährige Lagerware

Besondere Nährstoffe:

Silicium, Calcium, Magnesium, Eisen, Natrium, Kalium

Besondere Heilwirkung:

Magen-Darmheilung, Entgiftung, Hautregeneration

