

Nahrungsmittel in der Chinesischen Medizin



Meerrettich
Oregano
Rosmarin
Salbei
Thymian
Ysop
Zimt
Zwiebel

Inneres / Li erwärmen

Gewürze

Anis
Bohnenkraut
Chili
Curry
Fenchel
Galgant
Gewürznelke
Ingwer
Knoblauch
Liebstöckel
Majoran
Masala
Meerrettich
Muskatnuss
Oregano
Pfeffer schwarz
Piment
Senfkörner
Sternanis
Thymian
Wacholder
Zimt



Schleim auflösen / transformieren

Algen

Arame
Dulse
Hijiki
Kombu
Nori
Wakame

Fette / Öle

Leinöl
Olivenöl
Sojaöl
Sonnenblumenöl



Qi tonisieren

Algen

Arame
Kombu
Wakame

Fette / Öle

Maiskeimöl
Sonnenblumenöl

Fisch / Meeresfrüchte

Dorsch
Egli
Flunder
Forelle
Garnelen, Langusten
Goldbutt
Heilbutt
Hering
Karpfen
Lachs
Makrele
Sardelle
Sardine

Hülsenfrüchte

Azukibohne
Kichererbse
Linsen
Sojabohne, gelb

Milchprodukte

Feta, Schaf, Ziege
Joghurt, Schaf
Käse, Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch
Milch, Kuh, Schaf, Ziege
Muttermilch

Pilze

Austernpilze
Shiitake

Samen / Nüsse / Kerne

Baumnuss
Erdnuss
Haselnuss
Kürbiskerne
Marroni
Sonnenblumenkerne

Süßmittel

Ahornsirup
Birnel
Honig
Malz
Stevia
Zucker, weiss
Zucker, Vollwertzucker



Gewürze

Berberitze
Dill
Fenchel
Kardamon
Knoblauch
Kümmel
Schnittlauch
Wacholder
Ysop
Zwiebel

Hülsenfrüchte

Azukibohne
Kichererbse
Kidney Bohnen
Lima Bohne
Linsen
Mungbohnen-Sprossen
Sojabohne, gelb

Milchprodukte

Feta, Schaf, Ziege
Milch, Ziege
Sojamilch

Pilze

Austernpilze
Champignon
Shiitake
Steinpilz

Samen / Nüsse / Kerne

Baumnuss
Cashewkerne
Haselnuss
Leinsamen
Marroni
Sonnenblumenkerne



Nässe ausleiten und Diurese fördern

Fette / Öle

Kürbiskernöl
Fisch / Meeresfrüchte
Sardine

Früchte

Ananas
Birne
Erdbeere
Johannisbeere, schwarz
Mango
Rosinen
Wassermelone
Weintraube
Zuckermelone
Zwetschge

Gemüse

Artischocke
Aubergine
Bohnen, grün
Erbsen, frisch
Gurke
Kohl, Blumenkohl