

HOLZ Leber/Gallenblase sauer

| Heiß: | Warm: | Neutral: | Kühl: | Kalt: |
|--|--|--|--|--|
| <p>Gewürze: Essig > 7% Säure Essigessenz >20% Säure</p> <p>Kräuter: Rainfarn Ysop + w Knoblauch Zimt</p> <p>Fisch/Meeresfrüchte: Flusskrebs Hummer + w Kaisergranat Languste Süßwassergarnele</p> <p>Getränke: Schnäpse >32% Glühwein</p> | <p>Gewürze/Kräuter: Balsamico- Essig Basilikum Bärlauch Brennnessel Hefe Hopfensprossen Kapern Tamarinde</p> <p>Gemüse: Fenchel Lauch Zwiebel</p> <p>Nüsse/Samen: Haselnuss Mohn bitter Pinienkerne süß Pistazie süß</p> <p>Obst: Aprikose + n Himbeere Kirsche Kornelkirsche Litschi Mispel Passionsfrucht Pflirsich Physalis</p> <p>Fleisch: Lammleber Schweineleber Ziegenleber</p> <p>Getränke: Beeren- Trockenauslese Eiswein</p> | <p>Gewürze/Kräuter: Estragon Kerbel Melisse Petersilie Sauerampfer + kü</p> <p>Getreide: Dinkel Emmer Einkorn Grünkern + kü Roggen + w Sesam süß Weizenmehl</p> <p>Gemüse: Grüne Bohnen Möhren Süßkartoffel</p> <p>Obst: Birne + kü Clementine Hagebutte + kü Himbeere Josta Longane Pflaume + w Preiselbeere + kü Weintraube Zwetschge</p> <p>Fleisch: Kaninchen Rinderleber</p> <p>Sonstiges: Hefe Sauerteig</p> | <p>Kräuter: Borretsch + ka Sauerklee + n</p> <p>Getreide: Weizen + Kleie Weizenkeimling</p> <p>Gemüse: Aubergine Blattsalate Grüne Bohnen Sauerkraut Staudensellerie</p> <p>Obst: Ananas Apfel + n Brombeere Grapefruit + kalt Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Limette Mandarine Mango Orange + kalt Quitte Stachelbeere Sauerkirsche</p> <p>Fleisch: Ente + n Huhn nicht Bio Kalbsleber</p> <p>Getränke: Apfelwein Brottrunk Früchte und Kräutertees (Hagebutte) Sauerkirschsaft Weißwein Champagner, Prosecco Helles Bier</p> <p>Milchprodukte: Buttermilch Creme Fraiche Frischkäse Sauermilch Saure Sahne</p> <p>Öle: Sesamöl</p> | <p>Gemüse: Artischocke + kü Bambussprosse Braunalge Essiggurke Gurke Karde Löwenzahn Mangold Rucola Spinat + kü Tomate</p> <p>Obst: Kaki Karambole Kiwi Rhabarber + kü Zitrone</p> <p>Fleisch: Entenleber Gänseleber Kaninchen</p> <p>Milchprodukte: Joghurt Kefir Quark</p> |

FEUER Herz/Dünndarm bitter

| Heiß: | Warm: | Neutral: | Kühl | Kalt: |
|--|---|---|--|---|
| Gewürze/Kräuter: Angelikawurzel Bocksdornfrucht Galgant Kirschpaprika Meerrettich Muskat + warm Wacholderbeere + warm Zitronenblätter Zitronengras Getreide: Kasha (geröstetes Buchweizenmehl) Fleisch: Gegrilltes Fleisch Lamm Getränke: Bittere Liköre Glühwein Cognac Portwein | Gewürze/Kräuter: Anis Basilikum Beifuß Bockshornklee Kakao Kapern Kurkuma Mohn Rosenpaprika Lorbeer Rosmarin Safran + neutral Salbei Weinraute Zichorie Getreide/Nüsse Buchweizen + n Hafer Leinsamen Mohn Kokosnuss Gemüse: Pastinake Rosenkohl Zwiebel Obst: Aprikose Mispel Schlehe Süßkirsche + n Zwergorange Fleisch: Hühnerleber Lamm Schaf Ziege Getränke: Kaffee Rotwein Leicht bittere Tees Milchprodukte: Schafs-Ziegenkäse Schafs-Ziegenmilch Sonstiges: Bitterschokolade | Gewürze/Kräuter: Bittermandeln Kerbel + kü Majoran Oregano Paprikapulver + w Getreide/Nüsse: Amaranth + kühl Mandeln Roggen + w Gemüse: Feldsalat Knollensellerie + kü Radicchio Rapunzel Rote Bete Obst: Hagebutte Josta Pfirsich + w Preiselbeere Fleisch: Rinderherz Getränke: Heißes Wasser Schwarztee | Gewürze/Kräuter: Estragon Leinsamenöl Getreide/Samen: Buchweizen + n Roter Reis + n Chiasamen Gerste Hirse Weizen Gemüse: Artischocke Aubergine Blumenkohl + n Brokkoli + n Champions Chicorée + kalt Chinakohl Eisbergsalat Endivie Erdartischocke Lotuswurzel Mangold Olive Rote Bete + n Tobinambur Paprika Spinat Zuckerhut Zucchini + n Obst: Grapefruit Holunderbeere Quitte + n Tamarillo Pampelmuse Getränke: Bier Pils-Alt-Weizenbier Getreidekaffee Kirschsafft Grüntee | Getreide: Weizenflocken Gemüse: Gurke Karde Kohlrübe Löwenzahn Palmenmark Palmkohl Rucola Spargel Obst: Granatapfel Wassermelone Fleisch: Blutwurst Entenleber Gänseleber Getränke: Roséwein Grüner Tee Schwarzer Tee Wermut |

ERDE Milz/Magen süß

| Heiß: | Warm: | Neutral: | Kühl: | Kalt: |
|--|--|--|---|---|
| Gewürze: Anis + warm Chili Curry Süßmittel: Gerstenmalz Lakritze Malzzucker Fleisch: Essenzen Lamm Kraftsuppen Getränke: Liköre Glühwein | Gewürze/Süßigkeit Fenchelsamen/Tee Honig Kümmel Malz Melasse Marzipan Paprika mild Süßholz Vanille Getreide/Nüsse/Same Dinkel + neutral (n) Hafer Reis + neutral Kürbiskerne Mandeln + n Leinsamen Leinöl Ölsamen Quinoa + n Pistazien + n Pinienkerne Sonnenblumenkern +n Walnuss/öl Gemüse: Fenchel Kohl + n Kürbis + n Okra Paprika Pastinake Peperoni Rosenkohl Süßkartoffel + n Zuckerschote Obst: Aprikose Kaktusfeige Korinthe Pfirsich + n Sultanine Süßkirsche + n Fleisch/Fisch: Aal Forelle Hirsch Huhn Lachs + n Lamm Pute Ziege Eigelb Schafs/Ziegenmilch und Käse Getränke: Dessertweine | Gewürze/Süßigkeit Honig Johannisbrotmehl Pektin Stevia Süßstoff bitte meiden Zucker bitte meiden Kräuter: Kamille/Tee Getreide/Nüsse: Buchweizen Cashewnuss Erdnuss Grünkern Grieß Hirse + kühl Kokos + Kokosöl Linsen Mandel Mais Malz Pistazien Quinoa Roggen Sesam schwarz Gemüse: Blumenkohl Grüne Bohnen + kühl Brokkoli Erbse Karotte Kartoffel Kichererbsen Mais / Öl Marone Petersilienwurzel Rote Beete + kü Süßkartoffel Obst: Brombeere Dattel +warm Feige Himbeere Mirabelle Papaya Pflaume Weintraube Fleisch/Fisch: Barsch Gans Hase wild + kühl Kalbsfleisch Rind+ w Truthahn Margarine Eier, Sahne | Kräuter/Gewürze: Brunnenkresse Dill Kerbel Hülsenfrüchte: Bohne/Erbse Sojabohnen + n Getreide/Nüsse: Amaranth Buchweizen Gerste Kokosnuss Risottoreis Sesam weiß Weizen Gemüse/Pilze: Aubergine Avocado Champignons Chinakohl Blattsalat Eisbergsalat Mangold Paprika Sellerie Spargel Staudensellerie Zucchini Obst: Ananas Apfel Birne Erdbeere Holunder + n Honigmelone Johannisbeere Mandarine Papaya Preiselbeere Quitte Stachelbeere Fleisch Ente Schwein Öle: Olivenöl Sonnenblumenöl + n Milch/Sojaprodukte Butter Buttermilch Frischkäse Joghurt Käse Quark Sauerrahm Sojamilch | Gemüse: Austernpilze Champignon Chicoree +kühl Chinakohl Eisbergsalat Gurke Kerbelrübchen Kürbis Maronenpilz Morchel Muskatkürbis Pfifferling Schwarzwurzel + kühl Spargel Steinpilz Tofu Obst: Banane Kaki Kiwi Mango + kühl Orange + kühl Wassermelone Fleisch/Fisch: Krebs Krabben |

METALL Lunge/Dickdarm scharf

| Heiß: | Warm: | Neutral: | Kühl: | Kalt: |
|---|--|--|--|---|
| <p>Gewürze: Anis Cayennepfeffer Chili Curry Galgant Ingwer Kirschpaprika Meerrettich Peperoni Pfeffer, weiß Piment Sternanis Zimt</p> <p>Kräuter: Bärlauch + w Ysop + w Zitronengras</p> <p>Fleisch: Hirsch + w</p> <p>Getränke: Yogi Tee Likör Schnaps</p> | <p>Kräuter: Basilikum Dill Liebstöckel Lorbeer Kümmel Salbei Schnittlauch Thymian</p> <p>Gewürze: Fenchelsamen Ingwer Kardamon Knoblauch Korianderkörner Kreuzkümmel Kurkuma Lorbeer Meerrettich Muskatnuss Nelke Pfeffer, grün, schwarz Senf</p> <p>Nüsse: Erdnüsse</p> <p>Gemüse: Fenchel Frühlingszwiebel Lauch Peperoni Zwiebel</p> <p>Obst: Aprikose Pfirsich</p> <p>Öle: Rapsöl</p> <p>Milchprodukte: Schafsmilch/Käse Blauschimmelkäse Münsteraner</p> | <p>Kräuter: Bohnenkraut Gartenkresse Kapuzinerkresse Majoran</p> <p>Gemüse: Blumenkohl Knollensellerie Kohlrabi Oliven Schwarze Bohnen</p> <p>Fleisch: Ente Gans</p> <p>Öle Erdnussbutter Erdnussöl</p> <p>Nüsse: Mandeln</p> | <p>Kräuter: Kresse Koriander Pfefferminze</p> <p>Getreide: Langkornreis</p> <p>Gemüse: Aubergine süß Perlwiebel Radieschen Rettich Rucola Schalotte Sellerie Zwiebellauch</p> <p>Fleisch: Hase Wildkaninchen</p> | <p>Kräuter: Pfefferminze + kühl</p> <p>Gemüse: Gemüsezwiebel Weiße Rübchen</p> <p>Fleisch: Kalbslunge Schnecken</p> |

WASSER Niere/ Blase salzig

| Heiß: | Warm: | Neutral: | Kühl: | Kalt: |
|--|--|---|--|--|
| Gewürze/Kräuter Siedesalz Bocksdornfrucht Zimt Gemüse: Trüffel, weiß Fleisch/Fisch: Hirsch+ warm Lamm Salami Schinken Felchen Flusskrebs Garnele + w Geräucherter Fisch Kaisergranat Languste Saibling Seeforelle Getränke: Glühwein Schnäpse > 32%Vol. | Gewürze/Kräuter: Fenchel Kümmel Meersalz Nelken Sternanis + h Weißdorn Getreide/Samen: Hafer Kürbiskerne Sesam Nüsse: Marone Walnuss Walnussöl Gemüse: Fenchel Trüffel, schwarz Obst: Himbeere (süß/sauer) Rosine Fleisch Fasan Lamm Taube Rinderniere Ziege Fisch: Aal Dorade Forelle Goldbrasse Hummer Lachs + n Langusten Makrele Sardelle (Dose) Stockfisch Stör Thunfisch + n Getränke: Manzanilla Sherry Milchprodukte: Blauschimmelkäse Eigelb | Gewürze/Kräuter: Agar- Agar Carrageen Getreide/Samen: Kolbenhirse Mais Quinoa Sesam schwarz Sonnenblumenkerne Wildreis Gemüse: Erbsen Flaschenkürbis Kartoffel süß Karotte süß Linsen süß Maronen süß Sojabohnen süß Stangenbohnen süß Obst: Pflaume Weintraube Fleisch: Reh Schwein Fisch: Äsche Barsch Egli Hering Kabeljau Karpfen Muscheln + kühl Petermännchen Rotbarbe Sardine Seelachs Schleie Schnecken Steinbeißer Wels Wolfsbarsch Zander | Hülsenfrüchte: Bohnenkerne Kichererbse + n Linse Sojabohne Getreide/Samen: Gerste Hirse + n Kichererbsen, süß Sesam weiß Weizen Sesamöl Gemüse: Bohnen, grün Brennnessel Chinakohl süß Mungbohnen Oliven Wirsing Fleisch/ Ente Kalbsniere Fisch: Austern + n Flunder Heilbutt Kaviar Meeraal Rotzunge Schellfisch Scholle Seeteufel Seezunge Steinbutt Tintenfisch Milchprodukte: Sahne + n Butter Frischkäse Eiweiß Sojaprodukte: Tofu | Gewürze/Kräuter: Maulbeere Miso + k Sojasoße Worcestersoße Getreide/Samen: Weizenflocken Hülsenfrüchte: Bohnenkeimlinge Gemüse: Algen Spargel + kühl Obst: Kiwi süß, sauer Wassermelone süß Fleisch Kalbshirn Schnecken Fisch: Lumb Pulpo (Krake) Rochen Seeigel Seewolf Taschenkrebs Meerspinne Venusmuscheln Getränke: Mineralwasser |