

Ernährungstabelle

ELEMENT

ERDE

*süß
verteilt in alle
Richtungen
nährt
befeuchtet*

HEISS

Gewürze
Fenchelsamen

WARM

Getreide
Süßreis
Gemüse
Fenchel
Kastanie
Kürbis
Süßkartoffel
Zwiebel gebraten
Obst
Marille (f)
Süßkirsche
Pfirsich
Rosine

Nüsse
Kokosnuß
Erdnuß
Walnuß

Pinienkerne
Gewürze
Zimt
Vanille

Speiseöle
Kürbiskernöl
Rapsöl
Sojaöl

Getränke
Fencheltee
Honigwein
Likör
Portwein

NEUTRAL

Getreide
Hirse
Mais
Gemüse
Fisolen
Erbse (f)
Karotte
Kartoffel
Kolrabi
Kürbis
Rotkraut
Weißkraut
Wirsingkohl

Yamswurzel
Obst
Dattel (g)
Feige (f/g)
Zwetschke (g)

Fleisch
Rind
Milchprodukte
Butter
Kuhmilch

Gewürze
Safran
Süßmittel
Honig
Malz
Melasse

Vollrohrzucker
Nüsse, Samen
Haselnuß

ERFRISCHEND

Getreide
Gerste
Gemüse
Aubergine
Karfiol
Brokkoli
Chinakohl
Mangold
Paprika
Schwartzwurzel
Sellerieknolle
Selleriestange
Spargel
Champignon
Avocado
Spinat
Zucchini
Obst
Apfel
Banane
Birne
Weintraube
Milchprodukte
Schlagobers
Speiseöle
Leinöl
Olivenöl
Sesamöl
Sonnenblumenöl
Weizenkeimöl
Gewürze
Estragon (f)
Nüsse
Cashewkern

KALT

Gemüse
Salatgurke
Obst
Honigmelone
Kaki
Mango
Papaya
Wassermelone

METALL

scharf

*leitet nach oben
und außen*

*bewegt und löst
Stagnation*

Fleisch
Hirsch
Milchprodukte

Schimmelkäse
Gewürze
Cayennepfeffer
Chili
Curry
Ingwer (g)
Knoblauch
Pfeffer
Piment
Getränke
Schnaps
Yogi-Tee

Getreide
Hafer
Gemüse

Frühlingszwiebel
Porree
Kren
Zwiebel (roh)
Fleisch
Fasan
Rebhuhn
Reh
Wildhase
Wildschwein
Milchprodukte
Quargel
Munsterkäse
Getränke
Reiswein
Gewürze
Basilikum (g)
Beifuß (g)
Bohnenkraut (g)
Dille (f/g)
Estragon (g)
Ingwer (f)
Kardamon

Kürbiskern
Mandel
Pistazie
Sesam
Sonnenblumenkern
Getränke
Traubensaft, rot/weiß
Sonstiges
Ei
Austernpilz
Shitakepilz
Waldpilz

Getreide
Reis
Gemüse

Rettich (schwarz)
Fleisch
Gans
Kaninchen, wild
Pute
Wachtel

Süßmittel
Fabrikzucker
Sirup
Getränke
Apfelsaft
Birrensaft
Maishaartee
Orangenblütentee
Sonstiges
Sojamilch
Tofu
Kuzu
Pfeilwurzelmehl

Gemüse
Kresse
Radieschen

Rettich, weiß
Fleisch
Hauskaninchen
Kräuter
Salbei
Getränke
Pfefferminztee

WASSER*salzig**leitet in die Tiefe**festigt die Knochen**löst Stagnation***HOLZ***sauer**leitet nach innen
und unten**bewahrt die Säfte*

Koriander
Kümmel
Liebstöckel (f/g)
Lorbeer
Majoran
Muskat
Nelke
Oregano
Rosmarin
Schnittlauch
Senf
Sternanis
Thymian

Fleisch

Salami
Schinken (roh/gekocht)
Fleisch:
gepökelt, geräuchert

Fisch

Aal, Shrimps, Hummer
Kabeljau
Sardelle
Scholle
Thunfisch
geräucherte Fische

Getreide

Grünkern

Obst

Granatapfel
Kumquat
Zwetschke (f)

Fleisch

Huhn

Gewürze

Essig

Hülsenfrüchte

Adukibohne
Erbse (g)
Linsen
Saubohne
Sojabohne gelb/schwarz

Fisch

Barsch
Forelle
Heilbutt
Karpfen
Lachs

Fleisch

Schwein

Sonstiges

Miso

Getreide

Bulgur
Couscous
Dinkel

Obst

Brombeere
Himbeere

Getränke

Hagebuttentee

Sonstiges**Hülsenfrüchte**

Kichererbse
Mungbohne

Fisch

Tintenfisch
Auster

Sonstiges

Mu-Erh-Pilze
Olive
Umeboshi-Pflaume

Getreide

Weizen

Gemüse

Alfaalfasprossen
Hülsenfrüchte=
sprossen
Kapuzinerkresse
Sauerkraut
Sojasprossen
Obst

Gewürze

Salz
Sojasauce

Meeresalgen

Hijiki, Kombu, Nori
Wakame

Meeresfrüchte

Miesmuschel
Krabbe
Kaviar
Krebs

Getränke

Mineralwasser
kaltes Wasser

Getreide

Weizenkleie
Weizensprossen

Gemüse

Mungbohnen=
sprossen
Tomate

Obst

Ananas
Kiwi

FEUER
bitter
leitet nach unten
regt die Verdauung an

Fleisch
Schaf
Ziege
Fleisch gegrillt
Getränke
Bitterlikör
Cognac
Glühwein

Petersilie
Getränke
Kirschsafft

Gemüse
Kohlsprossen
Milchprodukte
Schafskäse
Ziegenkäse
Ziegenmilch
Gewürze
Basilikum (f)
Bohnenkraut (f)
Kakao
Kurkuma
Mohn
Oregano (f)
Rosmarin (f)
Thymian (f)
Wacholderbeere

Germ

Getreide
Amaranth
Quinoa
Roggen
Gemüse
Brennessel
Eisbergsalat
Endiviensalat
Feldsalat
rote Rüben
Getränke
schwarzer Tee

Apfel (sauer)
Mandarine
Erdbeere
Heidelbeere
Ribisel
Kirsche (sauer)
Orange
Preiselbeere
Stachelbeere
Fleisch
Ente
Milchprodukte
saure Milch
Frischkäse
Kefir
Topfen
Sauerrahm
Getränke
Hibiscustee
Malventee
Melissentee
Sekt
Weißwein
Weizenbier

Getreide
Buchweizen
Gemüse
Artischocken
Chicorée
Kopfsalat
Löwenzahn
Pastinake
Radicchio
Rukola
Obst
Holunderbeere
Grapefruit
Quitte
Kräuter
Salbei (f)

Rhabarber
Zitrone
Milchprodukte
Joghurt

Getränke

Kaffee
Rotwein

Getränke

grüner Tee
Pils
Wasser heiß

Die Symbole bedeuten:

(f): frisch

(g): getrocknet

Copyright Dr. Edeltraud Meyer, Ärztin für Allgemeinmedizin, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur

Internet: <http://www.akonit.at>