

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
Schwarzwurzel
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>