



An Mo

chinesische Massagen

Element	Heiß vertreibt Kälte	Warm erhöht Yang	Neutral baut Qi auf	Erfrischend baut Blut und Säfte auf	Kalt reduziert Yang		
Holz sauer grün bewahrt die Säfte zieht zusammen wirkt auf die Leber		Getreide: - Grünkern Fleisch: - Schweineleber Gewürze: - Essig - Petersilie Obst: - Granatapfel Getränke: - Kirschsafte	Getreide: - Weizen - Dinkel Fleisch: - Rinderleber Obst: - Clementine Getränke: - Hagebuttentee Kräuter: - Petersilie	Getreide: - Bulgur - Sauerkraut Obst: - Apfel, sauer - Erdbeere - Heidelbeere - Johannisbeere - Orange - Preiselbeere - Sauerkirsche - Stachelbeere Gemüse: - Sprossen - Frischkäse - Kefir - Sauermilch - Saure Sahne - Quark Getränke: - Hibiskustee - Melissentee - Brotrunk	Getreide: - Weizenkleie Gemüse: - Sauerampfer - Tomate roh Obst: - Apfelsine - Grapefruit - Rhabarber - Zitrone Milchprodukte: - Joghurt		
Feuer bitter rot trocknet aus leitet nach unten wirkt auf das Herz	Fleisch: - alle gegrillten Fleischsorten Getränke: - Cognac - Glühwein	Fleisch: - Hammel - Schaf - Ziege Milchprodukte: - Schafskäse - Ziegenkäse - Ziegenmilch Getränke: - Getreidekaffee - Kaffee - Schwarzer Tee	Gewürze: - Beifuß - Curcuma - Kakao - Moln - Oregano frisch - Rosenpaprika - Rosmarin frisch - Thymian frisch - Wacholderbeere - Basilikum frisch	Gemüse/Salat: - Feldsalat - Eisbergsalat - Endivien Getreide: - Roggen Gemüse/Salat: - Artischocke - Chicoree - Grüner Salat - Olive - Radicchio - Rote Beete Obst: - Holunderbeere - Quitte	Kräuter: - Salbei Getränke: - Grüner Tee - Löwenzahn-wurzeltee		
Erde süß gelb verteilt in alle Richtungen befeuchtet entspannt baut Qi auf wirkt auf die Milz	Kräuter: - Fenchelsamen Getränke: - Fencheltee	Getreide: - Sago - Süßbreis - Klebereis - Langkornreis Gemüse: - Rosenkohl - Fenchel - Moschuskürbis - Bohnen - Austernpilz Obst: - Aprikose - Korinthe - Pfirsich - Rosine - Süßkirsche - Granatapfel - Litschi Fleisch: - Huhn	Gewürze: - Vanille - Zimt Nüsse: - Pinienkerne - Pistazie - Walnuß Getränke: - Süßholztee Fette: - Sojaöl	Getreide: - Mais - Gerste - Hafer - Rundkornreis Milchprodukte: - Kuhmilch - Käse Kräuter: - Safran Gemüse: - alle Kohlarten - Buschbohne - Erbse - Karotte - Kartoffel - Rübe - Shiitakepilz - Süßkartoffel - Yamsknolle Obst: - Dattel - Feige - Pflaume - Weintraube Getränke: - Traubensaft - Maishaartee	Milchprodukte: - Pinienkerne - Schnittlauch getrocknet Süßmittel: - Honig - Malz - Rohrzucker Nüsse/Samen: - Erdnuß - Haselnuß - Kokos - Sesam - Mandel - Sonnenblumenkerne Fleisch: - Kalb - Rind	Getreide: - Hirse - Amaranth - Buchweizen - efebröt - Aubergine - Avocado - Blumenkohl - Broccoli - Champignon - Chinakohl - Mangold - Paprika - Pastinake - Sellerie - Spargel - Spinat - Watschkürbis - Zucchini Obst: - Apfel, süß - Birne - Mango - Ananas Süßmittel: - Ahornsirup - Sesamöl - Weizenkeimöl Fette: - Olivenöl - Schmalz Getränke: - Apfelsaft - Gemüsesaft Milchprodukte: - Sahne - Butter Sojaprodukte: - Tofu - Sojamilch Fleisch: - Gans	Gemüse: - Mungbohnenprossen - Gurke Obst: - Kaki - Sternfrucht - Maulbeerfrüchte - Wassermelone - Honigmelone - Banane - Papaya Süßmittel: - Fabrikzucker
Metall scharf weiss löst Stagnation auf leitet nach oben wirkt auf die Lunge	Gewürze: - Cayennepfeffer - Chili - Curry - Pfeffer - Piment - Tabasco - Ingwer getrocknet Getränke: - alkoholische Getränke - Yogitee - hochprozentiger Alkohol Milchprodukte: - Schimmelkäse	Gemüse: - Lauch - Meerrettich - Zwiebel Fleisch: - Reh - Pute Milchprodukte: - Harzer Käse - Münster Käse Gewürze: - Basilikum, getrocknet - Kreuzkümmel - Dill Gewürze: - Basilikum, getrocknet - Kreuzkümmel - Dill	Gewürze: - Ingwer frisch - Kardamom - Knoblauch - Koriander - Kümmel - Liebstöckel - Lorbeer - Majoran - Nelke - Muskat - Sternanis - Schnittlauch - Thymian, getrocknet - Oregano, getrocknet - Rosmarin, getrocknet	Fleisch: - Hase - Kaninchen Hülsenfrüchte: - Adzukibohne - Erbse - Linse - Sojabohne Fleisch: - Schwein - Schinken	Gemüse: - Kohlrabi - Radieschen - Rettich Fleisch: - Truthahn Kräuter: - Kresse Getränke: - Pfefferminztee	Gemüse: - gekeimter Weizen	
Wasser salzig schwarz weicht auf leitet nach unten wirkt auf die Niere	Fisch: - Lachs geräuchert - Forelle geräuchert	Fisch: - Aal - Garnele - Hummer - Kabeljau - Languste - Miesmuschel - Shrimps - Thunfisch - Scholle	Fleisch/Wurst: - Rindernieren - Hirsch - Salami - Schinken	Hülsenfrüchte: - Adzukibohne - Erbse - Linse - Sojabohne Fleisch: - Schwein - Schinken	Fisch: - Karpfen - Lachs - Meeräsche - Hering - Barsch - Tintenfisch Hülsenfrüchte: - Kichererbse - Mungbohne Fisch: - Austern Fleisch: - Ente	Algen: - Spirulina - Wakame Fisch: - Krebse - Kaviar Gewürze: - AgarAgar - Miso - Sojasauce - Salz Getränke: - Mineralwasser	