



Nahrungsmittel für den Aufbau von Qi, Blut und Säfte

Qi-Aufbau

Gemüse:

Karotten
Kürbis
Fenchel
Kohl
Wirsing
Grüne Bohnen
Süßkartoffeln
Maiskolben
Lauch
Frühlingszwiebeln

Getreide:

Rundkornreis
Hirse
Polenta
Süßreis
Hafer (-Flocken)
Amaranth
Quinoa
Grünkern
Bulgur
Hülsenfrüchte

Fleisch:

Rind
Lamm
Huhn

Getränke:

Fencheltee
Sternanistee
Zimttee
Yogitee
Süßholzwürzeltee
Heisses Wasser

Sonstiges:

Gerstenmalz
Waldnüsse

Blut- und Säfteaufbau

Alles Grüne: Mangold, Spinat
Petersilie, Broccoli etc.
Randen
Spargel
Sellerie
Chinakohl
Sojasprossen
Pilze
Kohlrabi
Blumenkohl

Rundkornreis
Gerste
Dinkel
Süßreis

Rind
Lamm
Hühnersuppe
Calamari
Tintenfisch

roter Traubensaft
Apfelsaft
milde Früchtetees

Sesamöl
Sesam als Mus oder gemahlen