

Das Entsprechungssystem der 5 Elemente der Chinesischen Medizin

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Farbe	grün	rot	gelb-orange	weiß	schwarz-blau

Organe	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Magen, Milz Bauch- speicheldrüse	Lunge Dickdarm	Nieren Blase
---------------	----------------------	------------------	--	-------------------	-----------------

Schichten	Muskel, Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
------------------	-------------------	------------	-------------	------	---------

Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohren
--------------------	------	-------	------	------	-------

Kochstil	kurz gekocht blanchiert gedünstet fermentiert	kurz sautiert Wok Rohkost Obst	lang gekocht ohne oder mit wenig Wasser	lang gekocht ohne Wasser gebacken fritiert	lang gekocht mit viel Wasser Suppen Eintöpfe
-----------------	--	---	--	---	--

unter- stützende Nahrungs- mittel	Weizen Dinkel Grünkern Perlgerste Broccoli Mangold Petersilie Sprossen Shijtake	Hafer Roggen Endivie Radicchio Rucola Kopfsalat Rosenkohl Rosmarin Rote Bete Salbei	Hirse Mais Polenta Süßreis Möhren Kürbis Süßkartoffel Zwiebel (lang gekocht) Zimt	Reis Lauch Zwiebel, roh Rettich Radieschen Klettenwurzel Schwarz- wurzeln Ingwer Senf	Buchweizen Hülsenfrüchte Fisch Algen Sojaprodukte Salz in gerin- gen Mengen
--	---	--	--	--	---